

'Angst' staat voor de deur en klopt aan.....

'Vertrouwen' doet de deur open en ziet niemand staan.....

Mijn blog gaat over vertrouwen. Vaak merk ik dat, als ik vertrouwen voorrang geef, het leven een stuk aangenamer is dan wanneer ik er geen vertrouwen in heb. Angst kan je leven zo enorm negatief beïnvloeden. Bijvoorbeeld, wanneer een van de kinderen niet op de afgesproken tijd thuis is of wanneer er net iemand van huis is weggefietsd en je hoort de ambulance....vaak gaat er dan gelijk een gedachte door mijn hoofd dat het een van mijn kinderen/ dierbaren, is waar iets mee is gebeurd. Dan merk ik dat het 'schuurt'. Dan krijg ik een 'naar' gevoel. Herken jij dat ook? Zo ja, er is wat tegen te doen! Lees verder voor een stappenplan.

Stap 1: Het begint met het gevoel te (h)erkennen en het te onderzoeken.

Als ik merk dat ik een 'naar' gevoel heb dan ga ik onderzoeken hoe dat komt. Wat is er zojuist gebeurd? Veelal kan ik een gebeurtenis herleiden en de gedachte die daar automatisch bij vrij komt. Ik neem dan de tijd om stil te staan bij deze gebeurtenis en de automatische gedachten. Op deze wijze bevorder je je bewustwording van je automatische gedachten. Je kunt ze eventueel opschrijven.

Stap 2: Het uitdagen van deze automatische gedachten.

De volgende stap is het uitdagen van deze automatische gedachten. Deze stap vergt (veel) oefening. Hele vellen papier heb ik vol geschreven. Want hoe gaat dat dan in zijn werk en kun je hierdoor echt je gevoel, over een situatie, veranderen?

JA, DAT KAN !

Dit ga je doen door middel van vragen te stellen over je automatische gedachten. Zoals: 'Hoe waar is deze gedachte?' 'Welke aanwijzingen heb ik hiervoor?' 'Kan ik de toekomst voorspellen?' 'Vergeet ik niet naar de positieve kanten te kijken?' De gedachten die dan bij je op komen kun je ook op schrijven.

Stap 3: Gedachten met elkaar vergelijken en het verschil voelen in je lichaam.

Wanneer je de automatische gedachten en de uitkomst van het uitdagen van deze automatische gedachten met elkaar gaat vergelijken dan leer je je hersenen om een ander gedachtenpatroon aan te maken. Wanneer het mij lukt, om antwoorden te verkrijgen op mijn uitdagende vragen, voel ik mij gelijk beter. Ondanks dat ik geen zekerheid heb of het nu wel mijn kind/ dierbare is die mogelijk iets is overkomen. Ik vertrouw erop dat het goed is.

Op deze wijze, steeds weer te herhalen, ga je merken dat je vaker en sneller je automatische gedachten gaat uitdagen en dat je je patroon gaat wijzigen. Wat is er mooier dan te leven vanuit vertrouwen!