

Oefening: Ik heb de gedachte dat...

Deze oefening is er op gericht je bewust te worden van je gedachten en om regelmatig te oefenen met het defuseren van gedachten. Dus er uit stappen en er naar te kijken en ze te zien voor wat ze zijn: klanken, stukjes taal, verhalen, woorden, gebeurtenissen in je hoofd.

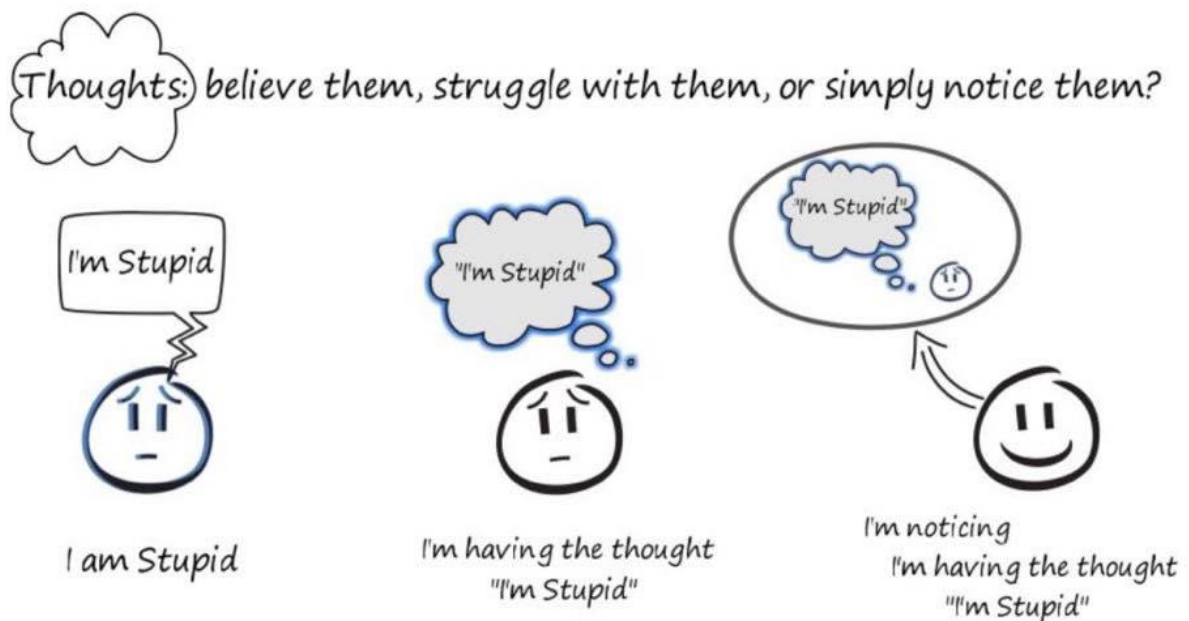
Spreek met jezelf af deze oefening te doen bij een handeling die je elke dag regelmatig uitvoert. Bijvoorbeeld elke keer dat je een deur open of dicht doet, iets drinkt, naar de wc gaat, etc..

Als je daar wat mee geoefend hebt kan je de oefening doen elke keer als je merkt dat je gedachten hebt die je van streek maken, als je merkt dat je meegezogen wordt in een gedachtestroom of als je gedachten hebt die je weghouden van wat je eigenlijk wilt doen.

1. Registreer welke gedachten je hebt.
2. Speel de gedachte opnieuw af met het zinnetje ervoor: Ik heb de gedachte dat...
3. Speel de gedachte opnieuw af met het zinnetje er voor: Ik merk op dat ik de gedachte heb dat...

Richt je aandacht vervolgens op dat wat je aan het doen bent, let op je zintuigen.

(De valstrik van het geluk. R. Harris)



Defusion

Notice your thoughts while holding them lightly.