

Surfen op je impulsen:

Een impuls is dat wat je voelt in het stadium dat je lichaam zich klaar maakt om in actie te komen, vlak voor de actie. Je zintuigen en lichaam oriënteren zich in de richting die handig is gezien de actie en vaak voel je een alertheid en spierspanning van binnen. Dit gaat heel snel en we zijn ons daar vaak niet van bewust. De impuls verdwijnt zo gauw je in actie komt. We kunnen het als onprettig ervaren als we wel de impuls ervaren om iets te doen en we doen het niet. De impuls blijft dan even 'hangen'.

Impulsen zijn nuttig, ze helpen ons om in actie te komen. Zonder impulsen gebeurt er niet veel. Maar impulsen kunnen ook onhandig zijn als ze je in de richting sturen van gedrag dat je eigenlijk niet wilt doen, als dat op lange termijn in strijd is met je waarden.

Impulssurfen gaat over de situaties waarin je de impuls voelt om in actie te komen in een richting die je niet in wilt gaan. Bijvoorbeeld: snoepen, alcohol nemen, afleiding zoeken, terugtrekken, poetsen, controleren, boos worden, ergens van weg lopen, etc. Het onderdrukken van impulsen kost veel energie en werkt niet op lange termijn. Ze komen terug en kunnen juist sterker worden door het wegdrücken. Bij impulssurfen observeer en accepteer je de impuls en je voert de actie niet uit. Je zult dan merken dat dat tegelijk kan en dat de impuls golft. Hij wordt sterker en zwakt ook weer af, helemaal vanzelf.

Als je je deze vaardigheid eigen maakt, dan vergroot je de controle over je gedrag.

1. Observeer de impuls: merk op waar je hem in je lichaam voelt.
2. Benoem: Ik heb de neiging om te doen.
3. Adem er naar toe en maak er ruimte voor (en probeer niet de impuls te onderdrukken of er van af te komen).
4. Observeer de impuls terwijl deze sterker wordt, zijn piek bereikt en vervolgens afzwakt en misschien weer omhoog golft en weer daalt, etc.. Als je verstand je onbruikbare verhalen begint te vertellen, bedank hem dan en keer terug naar het observeren van de impuls. Het is handig om de impuls een score te geven van 1 tot 10. Bijvoorbeeld: ik heb de neiging om te gaan roken, het is nu een 7. Blijf de impuls in de gaten houden, merk op hoe hij golft.
5. Let op: Hoe sterk de impuls ook wordt, jij hebt er ruimte voor. Als je hem genoeg ruimte geeft, zal hij op een gegeven moment zijn piek bereiken en weer afzakken. Dus observeer hem, adem ernaartoe, maak ruimte en laat hem toe.
6. Hou je waarden in de gaten. Stel jezelf de vraag: Wat kan ik op dit moment doen wat een stap(je) is in de richting van mijn waarden? Neem die stap! Het is daarbij handig om je te richten op iets wel doen (bv bespreekbaar maken wat je dwars zit, een kop thee zetten, je werk doen) dan iets niet doen (niet de impuls uitvoeren: niet roken, niet uit je slof schieten). Je lichaam maakt zich dan klaar (creëert impulsen) om te doen wat je wel wilt doen. Elke kleine stap die je kan maken is een stap in de goede richting.



Je kunt de golven
niet stoppen

Je kunt wel
leren surfen