

Opmerken van gedachtepatronen.

Als je aan de slag gaat met mindfulness en defusietechnieken wordt je je vaak meer bewust van waar je verstand mee bezig is. In het begin kan dat leiden tot een gevoel dat je hoofd nog voller is, soms is dat ook zo als je ook nog allerlei gedachten krijgt over je gedachten. Dat is een tijdelijke fase die gewoon overgaat. Het is ook een fase waar je veel van kunt leren.

Probeer patronen te ontdekken in je gedachten, patronen waar je aandacht steeds naar toe getrokken wordt. Als je je daar eenmaal van bewust bent, dan kan je er ook met meer afstand naar kijken en defusie toepassen. Eventueel kan je met je psycholoog of met behulp van het boek (De valstrik van het geluk, R. Harris) een specifieke defusietechniek verzinnen die je kunt gebruiken elke keer als een bepaald gedachtepatroon langskomt.

Patronen waar je op kunt letten:

- Verhalen over jezelf, de ander of de wereld. Gedachten over: zo zit het in elkaar, dat is zo en dat blijft zo. (Bijvoorbeeld ik ben dom, ik kan het niet, de ander zal mij veroordelen, er kan iets ernstig mis gaan, etc.)
- Regels over wat niet mag en over wat moet. (Bijvoorbeeld ik mag geen aandacht vragen, ik mag een ander niet belasten, ik moet alles goed doen, etc.)
- Gedachten die leiden tot vermijding van dingen die je eng, spannend, moeilijk, saai vindt maar die wel belangrijk voor je zijn. (Bijvoorbeeld nu even niet, dat kan later ook wel, het valt wel mee, zo belangrijk is het niet, ik kan het toch niet, het zal toch niet lukken, het heeft geen zin, de ander zal mij niet begrijpen, etc.)
- Gedachtepatronen die vaak terugkomen als een soort gewoonte, elke keer wordt je aandacht daar weer automatisch naar toegetrokken. (Bijvoorbeeld wat ging er fout, wat zou er fout kunnen gaan, wat moet ik allemaal nog doen, hoeveel calorieën zitten daar in, andere hebben het beter of zijn beter, waarom...?, was ik/mijn leven maar anders dan kon ik gelukkig zijn, etc)