

Oefening: Jouw gedachtenwolk.

Ons verstand produceert voortdurend gedachtes. Echter, sommige gedachtes komen vaker langs dan anderen. Vaak zijn dit gedachtes die ons langer bezig houden, die onze aandacht trekken en ons in de weg zitten. We kunnen helaas niet stoppen met ze te denken, je kunt er wel anders mee om leren gaan. Hoe? Door er afstand van te nemen (defuseren).

Een oefening die je hiermee kan helpen, is het maken van je eigen gedachtenwolk (denk aan de gedachtenwolken die worden gebruikt in stripboeken). Je gedachtenwolk is een visuele weergave van de gedachten die het vaakst langskomen en die je het moeilijk maken. Door deze gedachtenwolk te maken en op een prominente plek in huis op te hangen, word je dagelijks herinnerd dat jouw verstand dol is deze gedachten in je oor te schreeuwen en ben je er alerter op wanneer je ze tegenkomt. Als je ze tegenkomt, zie dan dat je verstand een van zijn favorieten op je afvuurd, en kijk of je die gedachte gewoon kunt opmerken en laten gaan zonder er wat mee te hoeven doen.

Om te beginnen is het dus nu aan jou, om bij jezelf na te gaan welke vervelende gedachten het vaakst door je hoofd gaan? Dit zijn gedachten waar je graag wat afstand van zou willen creëren.

(vb. : *Ik ben waardeloos, Dit komt nooit meer goed, Ik mag geen fouten maken, Ik moet altijd vrolijk zijn...*)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Je hebt nu een lijst gemaakt van gedachten die vaak door je hoofd gaan, en waar je het moeilijk mee hebt. Deze lijst ziet er zo natuurlijk niet zo aantrekkelijk uit (en beetje saai en schools niet?). De gedachtenwolk kan je helpen deze lijst van gedachten op een aantrekkelijke, speelse manier op papier te krijgen.

Maken van de gedachtenwolk.

Een gedachtenwolk kun je zelf gratis maken op het internet op de website van www.wordle.net. Als je op de site bent, kun je vervolgens klikken op *Create your own*. Je krijgt nu een scherm te zien met bovenin een groot leeg tekstveld (daarboven staat 'paste in a bunch of tekst'). Typ hier je gedachten in. Om de website te laten snappen welke woorden een zin vormen, moet je in plaats van spaties het ~ teken gebruiken in een zin (zit meestal links naast de 1 op het toetsenbord). Dus bijvoorbeeld; Ik~mag~geen~fouten~maken Dit~komt~nooit~meer~goed etc.

Klik vervolgens op *Go*: Wordle maakt nu van de door jou ingevoerde gedachten een woordenwolk (even geduld...). Als je deze wolk niet mooi vindt, klik je gewoon op *Randomize*; met dezelfde gedachten maakt hij dan weer een nieuwe wolk. Zodra je tevreden bent, druk op je *Print*. Je krijgt dan je eigen gedachtenwolk op papier afgedrukt.

Hang dit papier op een plek waar je dagelijks langskomt. Dit is een constante herinnering aan het feit dat je verstand erg graag deze gedachten naar je hoofd gooit, en dat jij gaat proberen hier wat afstand van te nemen. Kijk of je de gedachten gewoon kunt opmerken en laten gaan zonder er wat mee te hoeven doen.

Veel succes ermee!

Voorbeeld:

