



Oefening: Jouw gedachtenwolk

Doel: een kunstwerk maken van negatieve gedachten.

Ons verstand produceert voortdurend gedachten. Sommige gedachten komen echter vaker langs dan andere. Vaak zijn dit gedachten die ons langer bezighouden, die onze aandacht trekken en ons in de weg zitten. We kunnen helaas niet stoppen met denken, maar we kunnen wel leren om anders met het denken om te gaan. 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 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 hier dagelijks aan herinnerd. Vervolgens zul je de gedachten gaan herkennen als ze weer eens hard beginnen te roepen.

Welke vervelende gedachten schieten er het vaakst door je hoofd? Maak een top tien en schrijf deze op: (voorbeelden: 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. 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 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 (deze zit meestal links naast de 1 op het toetsenbord). Dus bijvoorbeeld: Ik~mag~geen~fouten~maken, Dit~komt~nooit~meer~goed, et cetera.

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 je creatie op een plek waar je dagelijks langskomt. Dit is een constante herinnering aan het feit dat je verstand erg graag deze gedachten door je hoofd slingert. Kijk of je de gedachten gewoon kunt opmerken en laten gaan zonder dat je er wat mee hoeft te doen.

Voorbeeld:

