

Metafoor: Roddelpers.

Je zou je stroom van gedachten kunnen vergelijken met de nieuwsberichten die de roddelpers continue de wereld instuurt. Je gedachten zijn dus in wezen jouw privé-paparazzi. Je kunt al je aandacht richten op die paparazzi en continue bezig zijn alle vervelende berichten te ontcrachten. Je zult zien dat je dan nauwelijks nog toekomt aan het leven van je eigen leven (en je ook nog eens rot gaat voelen vanwege al die negativiteit). Wat je ook zou kunnen doen is proberen wat afstand te nemen van deze berichten, ze naast je neer leggen. De roddelbladjournalisten schrijven toch wel (hoera, persvrijheid..), wat je ook doet. Ditzelfde geldt ook voor gedachten. Je mag best eens proberen te stoppen met denken, maar je zult merken dat je verstand ook een eigen persvrijheid ervaart. Dus je kunt de persen niet stoppen, je kunt wel leren anders met de berichtgeving om te gaan; een beetje gezonde afstand nemen.

Wat vinden jullie hiervan?

