

Metafoor: Gedachten als Kauwgom

Sommige gedachten hebben de neiging te blijven plakken – de zogenaamde “*sticky thoughts*”. Je kunt dan de neiging hebben er eindeloos op te blijven kauwen en malen, zoals bij kauwgom. Je zult echter merken dat naarmate je langer kauwt op kauwgom, de smaak steeds minder aangenaam wordt en je misschien zelfs last begint te krijgen van je kaken.

Ditzelfde geldt ook voor het blijven kauwen op jouw persoonlijke sticky thoughts. Al dat gepieker kost tijd en energie en zorgt ervoor dat je in je hoofd zit – en minder aandacht hebt voor de dingen die er echt toe doen voor jou. Dus komt er weer zo’n plakkerige gedachte langs die op dit moment niet werkbaar is voor jou? Probeer dan in plaats van erop te kauwen er eens een bel mee te blazen. Je hoeft er nu verder even niets mee.



Met dank aan: Dr. Marjan Nijkamp