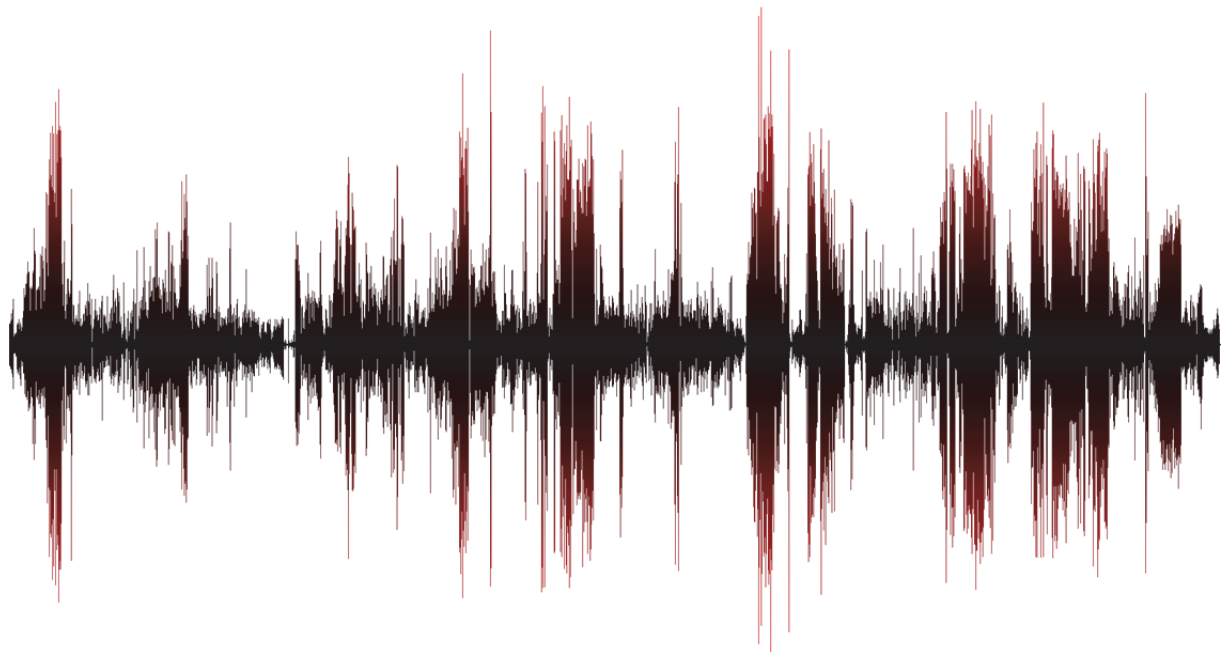


## Oefening: Stemvervormer.

Wij mensen hebben de neiging onze gedachten heel serieus te nemen, en komen hierdoor vaker in de knoop met onszelf. Bij ACT leer je met Defusie afstand te nemen van je denken, zodat je niet steeds in die worsteling zit. Er zijn meerdere manieren van afstand nemen van je moeilijke gedachten. Een van de grappige manieren is middels herhaling en vervorming. Je zult merken, dat de gedachten op een gegeven moment niet meer zo binnenkomen en je eigenlijk alleen nog maar gekke geluiden hoort (je bent dan gedefuseerd).

Er zijn verschillende manieren om dat te doen. Je kunt dit zelf doen door de gedachte meerdere malen op verschillende manieren uit te spreken. Het is raadzaam het te vervormen, door de gedachte heel langzaam of juist heel snel uit te spreken. Ook kun je een hoge stem, of juist een heel lage stem gebruiken. Er zijn ook digitale middelen die je hierbij kunnen helpen (dit is aan te raden). Je kunt met een voicerecorder je stem opnemen en vervolgens terugluisteren (versneld of vertraagd). Sommige MP3-spelers en Smartphones hebben deze functie ook. Er zijn ook verschillende apps voor Smartphones en Tablets die je hierbij kunnen helpen zoals de Voice Changer with effects (Android), Voice Changer Lite (iOS).

De instructie voor deze oefening is als volgt: Spreek de moeilijke gedachte waarmee je worstelt meermaals uit, waarbij je varieert in je uitspraak en doe dit tussen de 20 seconden (minimaal) en 60 seconden (optimaal). Je kunt dit natuurlijk ook voor je laten doen met een van de digitale alternatieven.



Beetje gekke oefening? Wel hè! En dat mag. Zolang het maar bijdraagt aan die gezonde afstand nemen van je gedachten. Het is uiteindelijk wel zo dat we luisteren naar geluidsgolven waar wij zelf die zware betekenis aan geven. Middels deze oefening proberen we weer even gezonde afstand te nemen van die zware betekenis.

*Tip: Je kunt ditzelfde ook doen met moeilijke woorden, woorden waar jij gevoelig voor bent.*