



# Module 5

*Jouw mindset*



In deze module ga je aan de slag met je mindset. Je gaat op verschillende manieren naar jouw gedachten en overtuigingen kijken. Jouw gedachten bepalen namelijk hoe jij je voelt en gedraagt. Als jij altijd maar blijft zeggen dat je veel te druk bent, zul je je ook zo voelen en gedragen.

Dus in deze module gaan we aan de slag met jouw mindset! Cruciaal voor jouw verandering naar écht leven i.p.v. geleefd worden.

### *Opdrachten les 1*

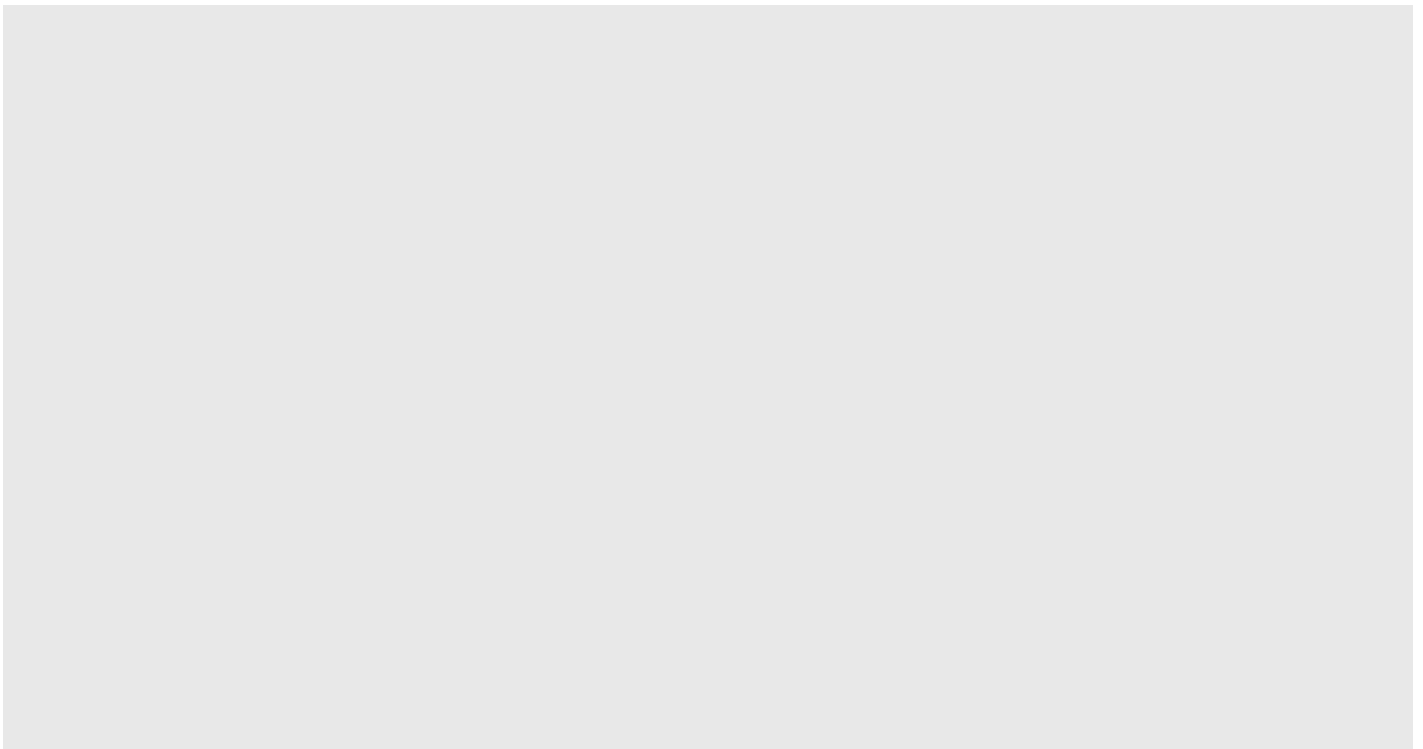
Schrijf alle gedachten, houdingen en overtuigingen op die jij hebt, die 'moeten' bevatten. Bijvoorbeeld, ik moet elke dag stofzuigen, anders is het een rotzooi. Of ik moet mijn mail direct beantwoorden anders is het asociaal.

Noteer welke dingen je verschrikkelijk vindt, terwijl ze eigenlijk alleen maar onplezierig zijn. Bijvoorbeeld: ik vind het verschrikkelijk als ik ergens te laat ben.

Ga voor jezelf na wat je echt niet kunt hebben. Bijvoorbeeld: ik kan het niet hebben als iemand mij niet direct terugbelt.



Ga voor jezelf na hoe je jezelf en anderen veroordeelt in verband met de dingen die je zelf en die anderen fout hebben gedaan. Bijvoorbeeld; ik ben geen goede werknemer omdat ik mijn werk niet op tijd heb afgekregen.





## Opdrachten les 2

Tijd voor een kritische blik op ons denken. We gaan er eens op een afstandje naar kijken.

Wat is een gedachte? Hoe zou jij een gedachte omschrijven?





Gedachten zijn maar gedachten

Gedachten zijn geen feiten

Het zijn slechts impulsen  
die door ons hoofd heen gaan

### Kijken naar jouw denken

De volgende oefening mag je eerst doen en daarna schrijf je het pas op. Neem dus even rustig de tijd om het eerst te ervaren.

Ga eens rechtop zitten en laat je schouders zakken. Druk jevoeten zacht op de vloer en voel de grond onder je. Je kunt je ogen op een plek voor je richten of ze sluiten.

Neem even de tijd om te registreren hoe je zit. Let op je ademhaling. De volgende minuten ga je je ademhaling volgen. Gaat het tot je buik? Tot je keel? Gaat het langzaam of juist snel. Neem hier even de tijd voor. Kijk naar je ademhaling alsof je nog nooit iemand hebt zien ademen. Wees nieuwsgierig naar hoe dit gaat.

Verplaats dan je aandacht van je adem naar je gedachten. En kijk eens of je je gedachten kunt observeren. Waar zitten je gedachten? Als je gedachten een stem zijn, waar zit die stem dan? In het midden van je hoofd? Of aan één kant?

Let op de vorm van je gedachten. Zijn het beelden, woorden of geluiden? Staan je gedachten stil of bewegen ze? En als ze bewegen, hoe snel doen ze dat dan? Waar gaan ze dan heen? En als ze stilstaan, waar zijn ze dan? Wat zit er boven en onder je gedachten? Zitten er gaten tussen.

Observeer de komende minuten de gedachten die komen en gaan alsof je die nieuwsgierige wetenschapper bent die nog nooit zoiets heeft gezien.

Soms raak je afgeleid door je gedachten en vergeet je even deze oefening. Erken dat dan gewoon even en ga verder met de oefening. Blijf dit eens een paar minuten doen.



Waar zitten jouw gedachten?

Wat is de vorm van jouw gedachten?

Bewegen ze? Of staan ze stil?

Wat zit er onder en boven jouw gedachten?





Plaats je gedachten eens in een andere context.

Schrijf een negatief oordeel over jezelf in een korte zin om  
(in de ik-vorm).

Ga helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof die gedachten zoveel als je kunt (10 seconden lang)

Schrijf vervolgens hetzelfde oordeel over jezelf op in een korte zin, in de vorm van:  
ik heb de gedachte dat...

Ga helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof die gedachten zoveel als je kunt (10 seconden lang)



Merk je het verschil?

De eerste keer zit je in de gedachte en word je er door meegesleept. De tweede keer voel je waarschijnlijk wat meer ruimte, het komt minder hard binnen.

Je verandert dus niets aan de inhoud van het denken, je gaat er alleen anders mee om. Afstand nemen van het denken zorgt ervoor dat je niet automatisch wordt meegesleept door alles wat je verstand produceert. Je kunt kiezen of je wel of niet wat wil doen met die gedachte.

Wat heb jij ervaren?

Hoe was dit om te ervaren?

In deze les heb je een verhaal gelezen over mijn gedachten, genaamd Suus. Misschien denk je, wat een gek verhaal. Maar als je afstand wil nemen van je gedachten, kan dit erg goed werken.

Opdracht: Schrijf een verhaal net als mijn verhaal. Vertel eens hoe jouw verstand dit doet, stel jouw gedachten voor aan jezelf.

## Opdrachten les 3

Stel je voor dat je bestuurder bent van een bus. De plekken waar je met de bus naartoe wilt gaan staan symbool voor je waarden, je dromen en je doelen. Dingen waar jij energie van krijgt, dingen die jij graag wil doen. Naast je in de bus zit je grootste angst, bijvoorbeeld de angst om te falen, om afgewezen te worden, of de angst voor paniekaanval, of de angst wat anderen van je vinden. Wat is jouw grootste angst? Wie zit er naast jou in de bus? Hoe ziet die angst er precies uit?

Het blijft niet bij die angst. Achter je zitten nog een paar andere passagiers, die zich bemoeien met de keuzes die je probeert te maken. Al deze passagiers staan symbool voor de gedachten in je hoofd. De één roept dat je toch niet vooral te hard moet rijden, dat je voorzichtig moet zijn, de ander roept dat je linksaf moet terwijl je eigenlijk liever rechtsaf zou slaan. Al die mensen in de bus bemoeien zich overal mee en wat je ook doet, nooit is iedereen tevreden. Is dit herkenbaar als je kijkt naar al die gedachten in je hoofd? Is er een angst die altijd naast je zit op je weg, en zijn er allerlei stemmen die van alles roepen?

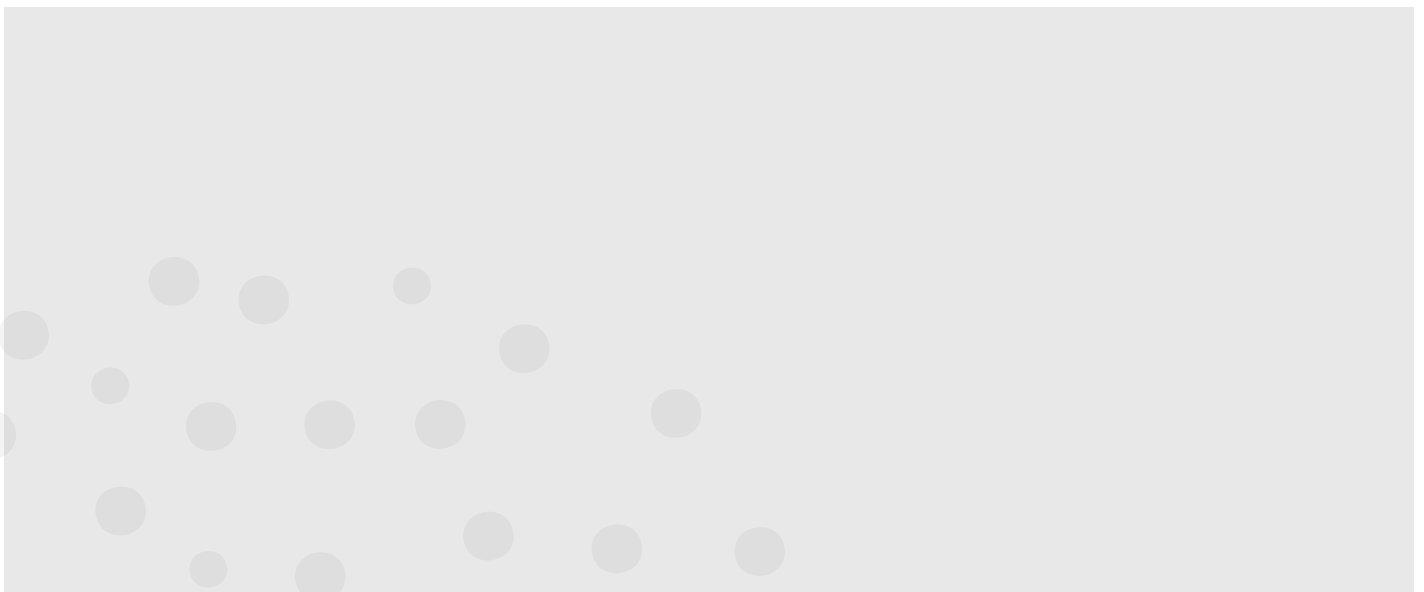
Wat als je naar iedereen zou luisteren? Wat als je linksaf en rechtsaf zou gaan, rechtdoor, achteruit, hard en zacht? Je zou waarschijnlijk verward stil blijven staan met je bus. Is dit vergelijkbaar met de verlamming die je soms in je hoofd ervaart?



De moraal van dit verhaal is: jij bent de bestuurder. Er is maar één stuur in de bus en dat heb jij in je handen. Wat de passagiers vooral doen, is heel hard roepen. Maar zelfs je grootste angst bepaalt niet welke richting jij op gaat. Dit gebeurt alleen als je denkt dat die angst de bestuurder is. Toch is dit niet zo. Als je bereid bent om bijvoorbeeld die grootste angst naast je en de andere passagiers achter je te laten schreeuwen en mopperen, dan kun je vervolgens zelf je eigen richting bepalen.

Wees er bewust van, als er weer zo'n passagier het stuur over wil nemen, dat het maar een passagier is. Jij bent de bestuurder en jij bepaalt.

Welke gedachten of gevoel zit naast jou in de bus? En achter jou? En daar achter?



## Opdrachten les 4

Yes! We gaan aan de slag met het ombuigen van jouw gedachten.

Maak deze opdrachten de aankomende weken zo vaak mogelijk. Steeds als je merkt dat je een belemmerend gevoel of gedrag hebt, maak dan deze opdracht.

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen, maar blijf écht oefenen! Alleen dan zal er ook echt iets veranderen in jouw mindset.



Wat is de situatie? Omschrijf deze zo kort mogelijk en zonder oordeel.

Hoe gedraag je je in deze situatie?



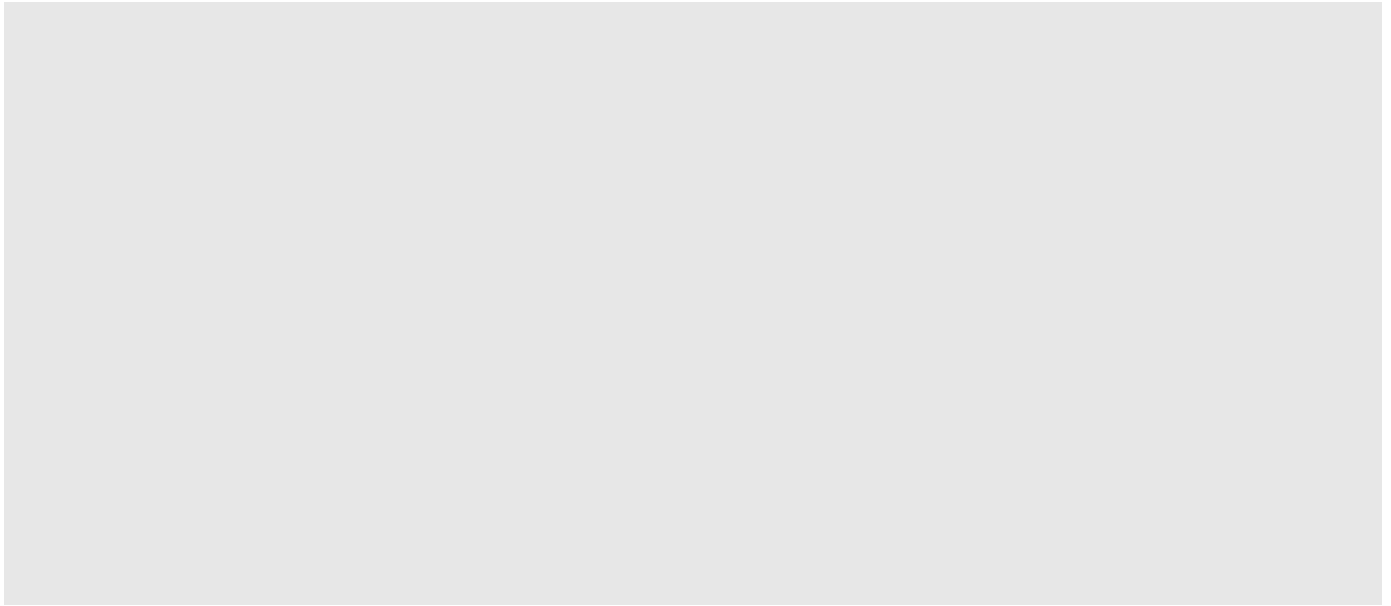
Welk gevoel geeft deze situatie jou?

En wat dacht je toen allemaal? Welke gedachten komen er allemaal voorbij?





Als je dan zo denkt, en je je zo voelt, wat is dan het gevolg? Bijvoorbeeld: dan krijg ik niets uit mijn handen? Dan trek ik mezelf terug.





En wat zijn dan de gevolgen als je je zo voelt en gedraagt?



Ga eens terug naar de gedachten die je hebt genoteerd. Daag jezelf uit, herhaal deze gedachten eens hardop en geef antwoord op de volgende vragen per gedachte.

Klopt het wat je denkt?

Helpt deze gedachten om jouw gewenste gevoel en gedrag te bereiken?

Is de gedachte waar? Kun je dat zeker weten?

Helpt deze gedachte om jouw doel te bereiken?

Vervang deze niet helpende gedachten eens in helpende gedachte.

Welke gedachte zou jou helpen om in het gewenste gedrag en gevoel te komen?

Tips: verander moeten eens in willen.

Hang je nieuwe gedachten op een plek in huis op, waar je deze gedachten regelmatig terug kunt zien.

Als je het moeilijk vindt om nieuwe gedachten te formuleren, denk dan eens aan het tegenovergestelde van de oude, onrealistische gedachten.

## Opdrachten les 5

Kies een positieve affirmatie die je de aankomende 2 weken gaat gebruiken voor jezelf.

Ik ben goed zoals ik ben

Ik ben blij

Ik ben trots op mezelf

Ik heb een fijn ontspannen leven

Vandaag wordt een mooie dag

Ik ben sterk

Ik geloof in mezelf

Ik ben waardevol

Ik hou van mezelf

Ik zorg goed voor mezelf

Ik ben dankbaar voor deze dag

Ik ben rustig, ontspannen en geduldig

Ik hou van mijn leven

Ik kan alles bereiken wat ik wil

Ik geef en ontvang veel liefde

Elke dag is mijn beste dag

Ik ben zelfverzekerd

Ik geef het beste van mezelf in alles wat ik doe

Ik ben trots op wat ik bereik

Ik ga voor geluk en ik trek geluk aan



Wat is jouw positieve affirmatie?

Zeg deze affirmatie elke ochtend en avond in de spiegel tegen jezelf

Hang deze affirmatie op, op een plek waar je deze regelmatig tegenkomt

Blijf dit oefenen, oefenen en nog eens oefenen





## Opdrachten les 6

Wat is jouw belangrijkste inzicht in deze module? Wat heb je geleerd? Wat is jou het meest bijgebleven?

Wat realiseer je je als je hier bij stilstaat?