

Geloof jij alles wat je denkt?



Geloof jij alles wat je denkt?

We denken wat af.

Dat is handig.

Zo puzzelen we dingen uit.

We vinden een oplossing.

Onze gedachten helpen ons een stap verder.

Piekeren en tobben doen we ook.

Deze gedachten helpen ons veel minder.

Wat is het probleem?

Negativiteit is een probleem

Gedachten waarin we geloven dat we niet goed zijn zoals we zijn.

Dat is een negatieve boodschap.

Dat we dik, dom, lelijk, niets waard, onhandig, niet geschikt, raar, vies, slecht, verkeerd enzovoorts zijn.

Dat we niet goed genoeg zijn.

Deze conclusie kunnen we alleen maar trekken in vergelijking

met een ander.

Als we stoppen met onszelf te vergelijken met anderen zijn we al een groot deel van het probleem kwijt.

Geloven in een negatief zelfbeeld is een probleem

Het probleem is dat gewoontegedachten ons zelfbeeld in stand houden.

Ons zelfbeeld is het verhaal dat we aan onszelf vertellen over wie en hoe we zijn.

Dat zelfbeeld geldt voor gisteren, vandaag en morgen.

Het verandert niet in de tijd.

Een zelfbeeld is gebaseerd op overtuigingen die je voor waar aanneemt.

Je denkt het als een gewoonte.

Hoe kom je aan dit soort gewoontegedachten?

Op twee manieren.

Je nam ze over van je omgeving tijdens je opgroeien.

Dat zijn vaak de varianten op 'zo ben ik nu eenmaal'.

En de varianten op 'zo hoort het nu eenmaal'.

En alles wat te maken heeft met 'zo zit de wereld nou eenmaal in elkaar'.

Je maakte ze zelf als oplossing voor een pijnlijk probleem in je kindertijd.

Deze gedachten zorgen ervoor dat de pijn van het probleem niet hoeft te voelen.

Het zijn gedachten over jezelf zoals bijvoorbeeld: 'ik ben geen kind van mijn ouders, ik ben te vondeling gelegd'.

Of: 'Pappa kan het niet helpen dat hij zoveel drinkt, ik moet zorgen dat hij blij is.'

Of: 'Als ik later groot ben, ...'

Het is de moeite waard je negativiteit te onderzoeken.

Welk negatief verhaal vertel ik mezelf?

Word ik er blij van?

Waar word ik wel blij van?

Wat inspireert me wel?

Wat wil ik wel?

Hoe houdt mijn negativiteit me tegen, waardoor ik niet toekom aan wat ik wel wil?

Vaak helpt het al enorm als je bewust op deze manier je gedachten onderzoekt.

Als je uitkomt bij deze twee negatieve overtuigingen heb je een groter probleem.

1. Er is iets mis met mij.

2. Ik moet eerst iets aan mezelf veranderen, voordat anderen me kunnen waarderen of van me kunnen houden.

Dit zijn de twee kernovertuigingen van een moederwond.

Een moederwond ontstaat als je verkeerde zorg kreeg tijdens je opgroeien.

Je kreeg niet wat je wel nodig had.

Of doordat iets je heel erg beschadigd heeft.

Of doordat de verkeerde zorg langere tijd jou en jouw natuurlijke behoeften in de kou liet staan.

Ik noem het moederwond omdat het een tekort aan steun, troost,

bescherming en bekrachtiging was.

Een moederwond is te helen, maar niet op het niveau van je gedachten alleen.

Ook je emoties, spiritualiteit en zingeving spelen een rol. Het helen van je moederwond is een proces met meerdere stappen, waarin je heel veel oude pijn kan kwijtraken.

Daardoor is er in het hier en nu veel minder aanleiding voor negativiteit.

Daar word jij een heel stuk blijer, optimistischer en sterker van.

Daar word je leven een heel stuk leuker, fijner en zinvoller van.

Wil je een reactie geven? Heb je een vraag?

Je kunt me mailen: [klik hier.](#)

Je kunt ook hieronder een reactie geven op het artikel.