

Masterclass Parkeer je Piekerverstand

Moeiteloos loskomen van gedachten



Ons piekerverstand maakt soms overuren. Herken je dat? Ons brein is een fantastische verhalenverteller, die continu vergelijkt, oordeelt, evalueert, bekritiseert en fantaseert. Ons brein produceert nu eenmaal gedachten. Wel 50.000 per dag! Als we onze gedachten te serieus nemen, gaan we piekeren. En kom daar maar weer eens vanaf.

80 procent van onze gedachten is negatief geladen. We zijn gewend om de inhoud van gedachten te veranderen, en negatieve gedachten om te denken naar positieve gedachten. Van 'dit gaat me nooit lukken' naar 'ik kan het!'. Dat kost veel energie. Want iedere keer dat een negatieve gedachte opkomt en bezit van je neemt, zijn je hersenen aan het werk om de positieve daar tegenover te stellen. En dat is hard werken!

Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?

Zing je belemmerende gedachten eens op bijvoorbeeld 'lang zal ze leven'. Of spreek ze op verschillende toonhoogten uit. Beetje gekke oefening? Zeker! Maar met groots effect. Je zult merken dat je negatieve gedachte nauwelijks meer opkomt. En als hij opkomt, is de lading ervan af. Dat geeft ruimte in je hoofd. *Defuseren* heet dat. Het gaat erom onplezierige gedachten te zien zoals ze werkelijk zijn - alleen maar woorden - en de strijd ertegen te staken. Zo maak je je los van nutteloze denkprocessen, zodat je je aandacht op leukere zaken kunt richten.

Defuseren is een krachtig instrument uit ACT: Acceptance and Commitment Therapy. ACT gaat over psychologische flexibiliteit, loskomen van gedachten en gevoelens, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden.

Wil je defusietechnieken leren toepassen voor jezelf of in de begeleiding van anderen? Schrijf je in voor de Masterclass 'Parkeer je Piekerverstand', en kom moeiteloos los van gedachten met verrassende oefeningen. Hoe fijn is dat!

- Datum:** woensdag 16 januari 2019: 13.00 – 17.00 uur
Locatie: The Colour Kitchen, Prinses Christinalaan 1, Utrecht
Prijs: € 195,- exclusief btw, inclusief handleiding werkvormen.
Informatie: Annette Aarts, 06 – 21 555 285, annette@anderseigen.nl
Deelnemers: maximaal 12