



**In mijn hoofd blijft  
het maar malen**

Eerst een wijsheid:

Ze zorgen maken over morgen, lost de zorg niet op,  
Maar ontnemt je wel de kracht van vandaag.

### **Hoe kun je het tobben, malen, opnieuw en opnieuw pijn beleven en je zorgen maken tot stoppen brengen?**

Door controle over je gedachten, je bewustzijn vergroten.

Je gedachten houden de aannames (vaak negatieve) in stand.

### **Hoe krijg je controle over je gedachten en je bewustzijn?**

Heel makkelijk: **Mediteren**..... You tube heeft bijvoorbeeld veel begeleide meditaties.

Je moet er wel de tijd voor nemen, maar.....

in de praktijk nemen we die niet zo vaak, dus hier **voor altijd en overal en tussendoor**;

1. je hoeft er niet speciaal voor te gaan zitten, liggen of wat dan ook:

Komt er een gedachte in je op die je niet prettig vindt:

Adem diep naar je buik, een keer of 8 en nog eens en nog eens. En met je aandacht ga je mee, bewust je adem volgen. Je bent dan met je ademhaling bezig en niet in je hoofd.

2 Daarnaast is een vast mooie gedachte erbij halen waar je op terug kunt vallen ook altijd fijn, zodat je bij een gedachte waarvan je vanaf wilt, de mooie gedachte in je hoofd herbeleefd.

3. En dan is er nog wat: Als je even een K.U.T. gevoel hebt, ga er helemaal inzitten en jank, schreeuw of zeur even alles bij elkaar. Laat de emotie even helemaal toe.

Maar na even helemaal in dit gevoel te hebben gezeten, denk je bij jezelf..... is dit pijn van het NU, dit werkelijke moment?

Meestal is het pijn, zorg en angst van zojuist (recent verleden) of angst voor de (nabije) toekomst. In het NU, dit directe moment zelf is het okee en van daaruit kijk je, wat je allemaal meezit in het leven. Tel al je zegeningen.

Niet alleen de bijzondere, maar ook de vanzelfsprekende, waar je vaak aan voorbijgaat.

Moet je perse alles hebben en treur je om wat je niet hebt, wat verkeerd gegaan is of wat verkeerd kan gaan?

Heb je eigenlijk niet heel veel redenen om gewoon tevreden te zijn?

Ga bewust een moment van dankbaarheid inlassen, bijvoorbeeld zittend met de handpalmen omhoog en dank voor alles wat er fijn, goed, mooi, vanzelfsprekend is in je leven.

Hoe erg is de pijn op al je zegeningen?

Je hebt verwachtingen, maar zijn die verwachtingen wel eerlijk? Had je je die verwachtingen jezelf aan moeten doen? Kan je verwachtingen hebben van een ander, terwijl je zijn gedachten, gevoelens, daden en keuzes niet in de hand hebt?

Wil je teleurgesteld worden door verwachtingen te hebben? Of laat je je verrassen door mooie momenten, zonder er verwachtingen over te hebben hoe dat eruit zou gaan zien.

4. Kijk rond en kijk bewust naar wat je ogen zien. Dwaal je af en zit je weer in gedachten? Concentreer je opnieuw wat je ogen zien. Leg de focus op wat je ogen waarnemen, dan krijgen je gedachten in je hoofd rust.

4. Ga iets met je handen doen. En dan niet doen, zodat je nog in je hoofd zit, maar bewust en met volle aandacht. Niet op de automatisch piloot, want dan ga je snel weer naar je hoofd, maar met bewustzijn en volle aandacht. Weten wat je aan het doen bent! Zoals bij strijken: die vouw eruit en dat mooi glad.

Als je dat onder de knie hebt, dan ben je altijd in het NU en krijgen emoties niet de macht die ze graag willen om je te laten lijden.

5. Schrijf alles van je af. Vaak blijven dingen erg groot in je hoofd, maar als je het opschrijft kun je er van een afstand naar kijken. Elke dag een verslagje bijvoorbeeld en dan hoef je het niet meer in je hoofd te behouden, want je kunt het teruglezen.

Simpel, maar toch niet echt natuurlijk. Oefening baart kunst.

Dus beter aan de slag en oefenen en je leven in vreugde en liefde beleven, hoe eerder hoe liever. TOCH?

Tekst gratis te downloaden op [www.delennmetanderen.nl](http://www.delennmetanderen.nl)

Meepraten of schrijven? [info@delennmetanderen.nl](mailto:info@delennmetanderen.nl)