

Manieren om je gedachten anders te zien

Hier zijn een aantal dingen die je kunt doen met je gedachten:

- Kijk gewoon naar ze hoe ze binnenkomen en weggaan, zonder het gevoel te hebben dat je ze moet volgen.
- Zie je gedachten als mentale gebeurtenissen in plaats van als een feit. Het kan zijn dat de gebeurtenis vaak optreedt met andere gevoelens. Het is verleidelijk om erover te denken als waarheid. Maar het is steeds aan jou te beslissen of het waar is en hoe je er mee om wilt gaan..
- Zet je gedachten op papier. Dan zie je ze op een manier die niet zo emotioneel en overweldigend is. Bovendien kan de onderbreking die je hebt tussen het hebben van de gedachte en het opschrijven ervan, je even tijd geven om stil te staan bij de betekenis ervan.
- Stel je zelf de volgende vragen: kwam deze gedachte plotseling en automatisch in mijn hoofd? Komt de gedachte overeen met de feitelijke situatie? Is er iets bij dat ik in twijfel kan trekken? Hoe zou ik er op een ander tijdstip, in een andere stemming over gedacht hebben? Zijn er ook andere zienswijzen.
- Voor speciaal moeilijke gedachten kan het behulpzaam zijn anders naar ze te kijken op een bewuste wijze, met een gebalanceerde, open geest, als onderdeel van je zit-bewustzijnsoefeningen. Laat je “wijze geest” zijn visie geven.