

Wat kun je doen om minder last te hebben van negatieve gedachten?

Negatieve gedachten over ervaringen, gebeurtenissen, andere personen of over jezelf, kun je nooit helemaal vermijden. Maar ze voeden, eraan vasthouden of ze zelfs achterna zitten, kost ontzettend veel energie, verlaagt de kwaliteit van leven en beïnvloedt ons zelfbeeld op een negatieve manier.

Weet dat negatieve gedachten in beginsel kortstondig en tijdelijk zijn, tenzij we ze anders maken en de ruimte geven om te groeien. Een gedachte alleen heeft zoveel macht als dat je hem geeft. Negatieve gedachten worden groter als we ze aanzetten.

Achteraf negatieve gedachten uitschakelen is een moeilijke taak: het is dan namelijk geen gedachte meer, maar een gewoonte. De sleutel is om deze negatieve gedachten te detecteren voordat ze de tijd krijgen om zich te nestelen in je hoofd.



Een paar tips die hierbij kunnen helpen:

1. Observeer je gedachten als een toeschouwer, zie ze als een voorbijgaande stroom gedachten, die vanzelf weer verdwijnen, accepteer deze gedachten en laat ze gaan.
2. Herdenk elke vraag waar je over aan het piekeren bent: **piekeren** is een obsessief denkpatroon. Wanneer we over iets piekeren, denken we dat we op die manier in staat zijn om het op te lossen, door er slechts meer over na te denken. Dit is niet functioneel en leidt doorgaans dan ook niet tot een oplossing.
3. Wanneer je jezelf betrapt op een negatieve gedachte, kom dan in beweging. Door te bewegen komen er positieve hormonen vrij, ook wel "happy chemicals" genoemd. Dit helpt om je beter te voelen, weer beter in staat te zijn om te relativeren en zaken in perspectief te zien.
4. Vermijd dingen die negatieve gedachten in gang zetten. Als je eenmaal weet wat bij jou leidt tot negatieve gedachten, vermijd deze dingen dan. En vervang ze, op welke manier dan ook, met andere dingen die plezierige gevoelens in je losmaken.
5. Omring jezelf met positieve mensen en fijne ervaringen: als wat je ziet, hoort en leest positief is, als de mensen om je heen positief zijn, dan zal het makkelijker zijn om negatieve gedachten op afstand te houden. Elke trigger van negatieve gedachten zal makkelijker uit te schakelen zijn als je omringd wordt door optimisme.

6. Herhaal positieve uitspraken in situaties waarin je doorgaans negatief dacht: negatief denken is vaak een aangeleerde gewoonte. Pak dus de gewoonte op om positief te denken in die scenario's waarin je normaal gesproken geneigd was om negatieve gedachten over je heen te laten komen.
7. Onthoud dat niemand perfect is en ga door: het is makkelijk om te blijven hangen in je fouten. Maar het enige wat je kunt doen is ervan leren en doorgaan. Hoezeer je er ook van wakker ligt, je zal er niets aan kunnen veranderen. En als hetgeen dat bij jou negatieve gedachten aanwakkert een zwakte of beperking is, focus je dan op je sterke punten en goede kwaliteiten.