

Wacht eens... is dit echt zo?

Een klein werkboekje om je gedachten te ontwarren

Vanmorgen werd ik goedgezind wakker. Tot ik op de weegschaal stapte. Niet het cijfer dat ik gehoopt had. Daarna zag ik stof op de vloer, en binnen twee minuten voelde mijn hele ochtend anders aan.

Niet omdat er iets veranderd was aan mijn ochtend. Maar omdat het verhaal in mijn hoofd veranderd was.

Hoe vaak nemen we onze eerste gedachte voor waarheid aan? Alsof ons hoofd een nieuwslezer is die feiten vertelt - terwijl het vaker een scenarioschrijver is.

“Misschien zit de winst niet in het nooit meer hebben van zulke gedachten, maar in ze steeds sneller leren herkennen.”

Nieuwslezer of scenarioschrijver?

Je hoofd doet twee dingen, en het verschil ertussen is bijna alles.

N De nieuwslezer

Vertelt enkel wat er echt gebeurd is. Feiten, zonder kleur: 'Het cijfer op de weegschaal was hoger dan verwacht.'

S De scenarioschrijver

Vult in wat er nog niet gebeurd is. Voorspelt, oordeelt, beslist dat iets zal mislukken: 'Ik doe alles fout. Ik loop achter.'

De meeste onrust ontstaat niet door wat er gebeurt, maar door welke van de twee we geloven. Dit werkboekje helpt je dat verschil sneller te herkennen.

Vier vragen om een gedachte te ontwarren

1 Wat denk ik precies?

Schrijf de gedachte letterlijk op, zonder ze meteen te temperen.

2 Is dit een feit, of een verhaal?

Zou een buitenstaander dit ook als 'waarheid' bestempelen, of enkel jouw hoofd?

3 Wat zou ik denken op een goede dag?

Dezelfde situatie, maar met een rustiger hoofd - wat zeg je jezelf dan?

4 Welke kleine stap kan ik nu zetten?

Niet de hele dag oplossen. Een klein, haalbaar dingetje.

EEN VOORBEELD UIT MIJN EIGEN LEVEN

De weegschaal en het stof op de vloer

Wat denk ik precies?

“Ik heb gefaald. Ik loop achter. Alles tegelijk moet ik doen.”

Is dit een feit, of een verhaal?

Een verhaal. Er was niets veranderd aan mijn planning of huis - enkel aan mijn gedachten daarover.

Wat zou ik denken op een goede dag?

“Eén cijfer zegt niets over vandaag. Ik stof later wel af. Mijn planning is haalbaar.”

Welke kleine stap zette ik?

Ik ging gewoon aan het werk. Een uur later was de rust terug - niet omdat de situatie veranderde, maar mijn verhaal erover.

Ontwar het zelf

Wat denk ik precies?

Is dit een feit, of een verhaal?

Wat zou ik denken op een goede dag?

Welke kleine stap kan ik nu zetten?

Ontwar het zelf

Wat denk ik precies?

Is dit een feit, of een verhaal?

Wat zou ik denken op een goede dag?

Welke kleine stap kan ik nu zetten?
