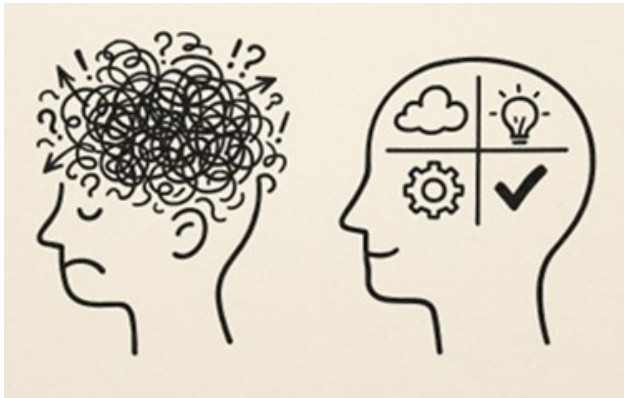


Hoofd opruimen, meer regie over jouw gedachten



Stap 1: Schrijf 5 minuten lang alle gedachten op die door je heen gaan.

Wat die gedachte ook is, ook als je denkt: 'Oh wat denk ik nu eigenlijk?', dan schrijf je dat ook op.

Geen oordeel of censuur. Je groepeerde de gedachten niet. Als de gedachte is 'Wat moet ik nog veel doen op mijn werk', dan schrijf je dat op.

Ga door tot de 5 minuten om zijn. Als er even geen gedachten hebt, wacht dan rustig af. Er komen vanzelf nieuwe gedachten.

Wat zie je op jouw lijst met gedachten en wat ervaar je als je zo naar je gedachten kijkt die je hebt opgeschreven?

Je wordt je bewust dat gedachten komen en gaan. Ze zijn te volgen en soms ook niet. Soms zijn ze slim, soms onzinnig. Gedachten leiden als het ware een eigen leven. Kun je dit opmerken en lukt het je om te kiezen of je je gedachten volgt of niet?

Stap 2: Schrijf nu achter iedere gedachte: waar of niet waar.

Is de gedachte feitelijk niet waar dan mag je hem misschien vergeten, niet meer opnieuw denken. Jij maakt jouw gedachten!

Stap 3: Is de gedachte waar?

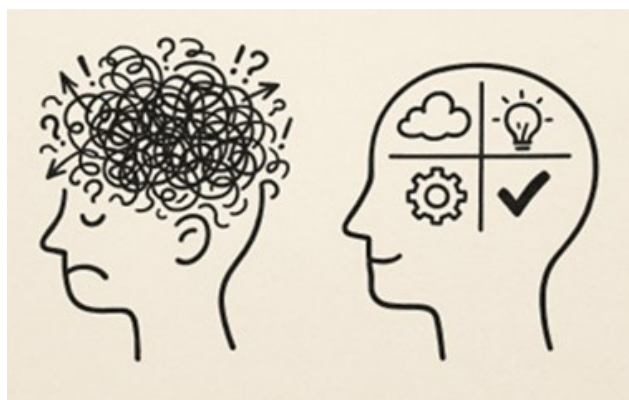
Hoort er een actie bij? Plan deze in je agenda en/of schrijf er bij wie je zou kunnen helpen of adviseren? Zie hiervoor onderstaand voorbeeld.

Gedachte	Waar/Niet Waar	Actie
Wat moet ik nog veel doen op mijn werk	Waar	Takenlijst maken, overleg collega
Moe...	Waar	Even pauzeren, bank, ademhalen
Ik moet mijn mail nog bijwerken	Waar	Tijd inplannen voor e-mails
Morgen koken	Waar	Boodschappenlijst maken
Wat denk ik nu eigenlijk?	Niet relevant	Gewoon observeren
Misschien boodschappen doen?	Waar	Checken wat nodig is, moment prikken
Oeps	Niet relevant	Loslaten
Kraai buiten	Waar	Geen actie nodig
Oh, wat denk ik?	Niet relevant	Observeren en laten gaan
Druk op werk	Waar	Prioriteiten stellen
Hmmmm	Niet relevant	Geen actie nodig
Zee geluid	Waar	Genieten
Heb ik alweer trek?	Waar	Kijken of ik echt honger heb

Stap 4:

Doe deze oefening dagelijks als je een vol hoofd ervaart of niet goed doorslaapt.

Wil je weten hoe en waarom dit werkt? Zoek dan even contact.



Deze oefening is gebaseerd op een oefening uit de ACT (Acceptation and Commitment Therapie). Het voorbeeld en de tekening is gemaakt door ChatGPT.