

OPDRACHT 2

3

GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Je bent net te weten gekomen hoe je met je emoties in een moeilijke situatie kan omgaan. Laten we nu een experimenteren met het leren aanvaarden en loslaten van onze emoties.

Laat je gedachten gedurende 30 seconden de vrije loop. Je mag in die tijd aan alles denken, maar **niet aan roze olifanten**.

Waar heb je allemaal aan gedacht?

De kans is groot dat je aan roze olifanten hebt gedacht.

De kans is ook groot dat je in het dagelijkse leven zelden tot nooit aan roze olifanten denkt.

Dit gebeurt er wanneer je **regels** probeert op te leggen aan je gedachten:

wanneer je jezelf verbiedt om ergens aan te denken of ermee bezig te zijn, zal dat net extra hard in je hoofd blijven zitten.

In het voorbeeld van de olifanten is dat niet zo heel erg. Maar wanneer het gaat over moeilijke of pijnlijke gedachten is dat wel erg vervelend.

Wat kunnen we meenemen uit dit kleine experiment?

Gedachten komen – we zijn daar niet altijd de baas over.

Wanneer we gedachten willen wegduwen, komen ze extra hard terug.

Hierdoor zijn we er nóg meer mee bezig en hebben we er nog meer last van.

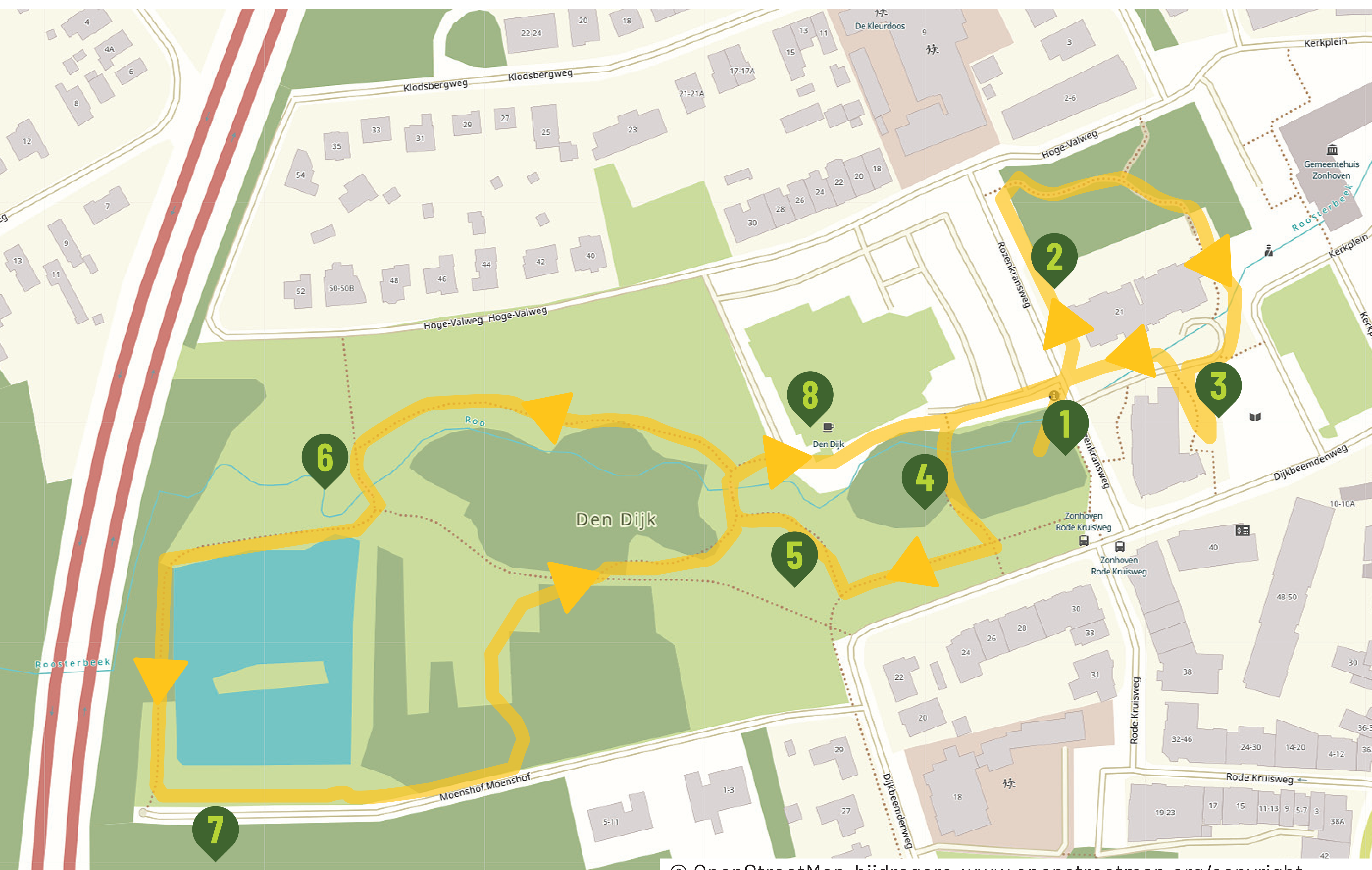
Het gevecht tegen gedachten zal je vaak verliezen.

Gelukstip:

“Praten helpt” zegt men. De ander hoeft hiervoor zelfs geen goede raad te geven. Jij spreekt je gedachten uit en hierdoor zie je de zaken op een andere manier, waardoor er rust ontstaat.



Staat er een bank in de buurt? Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan