



## Mijn denken en gedachten

We kunnen allerlei gedachten hebben over mediteren of andere zaken die ons goed doen. Bijvoorbeeld:

- Ik heb geen tijd om...
- Ik heb meer tijd nodig voor mezelf
- Ik kan niet me nu toch niet ontspannen
- Ik ben te slaperig/moe om....
- Ik kan het hier niet doen, er is te veel licht, lawaai, rommel,...
- Ik heb er niet de juiste ruimte voor in huis
- Ik wil in het werkelijke leven staan
- Ik wil mijn gedachten/intuïtie/impulsen volgen, ik heb een hekel aan regeltjes
- Ik ben niet gedisciplineerd genoeg
- Ik ben een perfectionist
- Ik heb ADHD
- Ik voel me nu niet geïnspireerd om...
- Ik ben te lui om....
- Ik ben zo onrustig
- Ik heb te veel gedachten
- .....

Dergelijke gedachten zijn de symptomen van bubbels, van ingesloten gedachten en gedragspatronen die zelden functioneel zijn.

Gedachten komen op, of we ze willen of niet. We hebben er maar weinig of geen controle over en zijn er maar deel verantwoordelijk voor.

We hebben gedachten, we zijn niet onze gedachten.

We hebben wel de mogelijkheid om verantwoordelijkheid te nemen voor wat we vervolgens doen:

- Volg ik blind mijn gedachten, want ik geloof ze?
- Ontken ik mijn gedachten omdat ik ze niet wil hebben?
- (H)erken ik hun aanwezigheid en laat ze voor wat ze zijn?

Een leeg hoofd willen hebben kan je een leeghoofd maken.

Leren kiezen of je je gedachten volgt of niet geeft vrijheid.