

Blog – Wat je denkt wordt waarheid

‘You become what you believe’, vertaald: ‘je wordt wat je denkt.’ Als je bij deze uitspraak stil staat kan dit zowel deprimerend als enorm krachtig voelen. Dit hangt er namelijk vanaf wat je eigenlijk denkt. Wanneer jij denkt dat je alles kunt wanneer jij je er maar toe zet, dan ervaar je kracht, plezier en geloof in jezelf. Dit gevoel heeft onbewust effect op je gedrag, je zult hier meer naar gaan handelen. Anderzijds, wanneer je denkt ‘het lukt mij toch allemaal niet’, zul je ook dit gevoel ervaren én heeft ook dit weer effect op je gedrag. Bij alles wat je meemaakt, doet of denkt zal deze gedachte komen bovendrijven. Wat je ook denkt, het wordt uiteindelijk de waarheid omdat je gevoel én gedrag zich hierop aanpast. De kracht van je eigen gedachten (helpend óf niet) wordt hiermee duidelijk aangetoond.

G-denken

Dat onze gedachten invloed hebben op gevoel en gedrag, noem je G-denken. Dit zogenaamde G-denken komt veel voor in de cognitieve gedragstherapie. Het G-denken is een wetenschappelijk onderbouwde behandeling, die gebruikt wordt bij onder andere angst, paniek en depressie. Hoewel ik geen therapeut ben en ook zeker geen cognitieve gedragstherapie geef, zet ik het G-denken heel veel in. Het is een simpele benadering waarbij het kind én de ouder snel resultaat ziet en voelt. Actief aan de slag gaan met je gedachten, zorgt voor begrip. Waar komt deze gedachte eigenlijk vandaan en belangrijker nog, is hij wel waar en helpend?

Nu jij

Welke gedachte heb jij die niet helpend is? Spreek hem maar eens hardop uit! Stel jezelf dan de volgende vragen: ‘Is dit echt waar – Ben ik nu lief voor mijzelf – Helpt deze gedachte mij om mijn doelen te bereiken?’ Kun je meer dan 1 vraag met ‘nee’ beantwoorden, bingo! Dan is het een niet-helpende gedachte. Tijd om jouw gedachte om te buigen. Het helpt om je dan af te vragen: met welke gedachte ben ik lief voor mijzelf én helpt mij om mijn doel te bereiken? Proberen maar! Het opsporen en ombuigen van niet-helpende gedachten lukt niet in één keer, het is iedere keer weer oefenen, oefenen en oefenen.

Op de loop

Ook voor ons als volwassenen is dit dus best lastig. Als jouw gedachten weleens met je op de loop gaan, is het handig om hier meer inzicht in te krijgen. Dit geldt ook voor je kind, hoe eerder je zicht krijgt op je gedachten hoe beter je ze kunt sturen. Oefen het eens samen, onderzoek jullie eigen gedachten om te ontdekken dat alles wat je denkt mogelijk is!

Lieve groet,

Danielle van Meenen
Kinderpraktijk Veerkracht

