

'Door alles wat er in de wereld gebeurt voel ik me de laatste tijd een beetje depressief worden Karin, heb je daar nog een goede oefening voor?'



En zo kwamen we op een van de aspect van de positieve mind. De positieve mind bekrachtigt dat wat je over jezelf denkt – en helaas niet alleen de positieve gedachten, óók de negatieve gedachten.

Belangrijk dus om je bewust te worden van je gedachten. De zinnnetjes 'dat kan ik toch niet, wat doe ik nou weer stom, daar zit niemand op te wachten hoor..' schieten bij de meesten van ons meerdere keren per dag door ons hoofd. Dat deze gedachten irreëel, onnodig hard en vooral niet helpend zijn komt niet in ons op. Tenzij je je dus bewust wordt van deze gedachten en ze vervangt voor positievere gedachten. Door te focussen op wat je wel kunt, wat wel goed gaat en wat je leuk vind.

En dat is dan weer makkelijker gezegd dan gedaan.

Zeker in deze tijd waarbij Corona nog niet voorbij is, we overspoeld worden door oorlogsberichten en sombere toekomstvoorspellingen is het moeilijk je innerlijk vuur te laten branden.

Train daarom je positieve mind zodat je stevig in je schoenen staat en steeds vaker de mooie dingen in het leven ziet. Dat betekent niet dat er geen negatieve dingen zijn, het gaat erom hoe je daar mee om kunt gaan.

Hier 5 tips:

1) Wees dankbaar voor de dingen die goed gaan. Slaap je in een warm bed, heb je voldoende te eten, voel je de heerlijke zon op je huid?

2) Gebruik affirmaties die bij jou passen.

3) Bescherm je zelf tegen negativiteit van buitenaf. 1 nieuwsupdate per dag is misschien wel voldoende. Niet ieder gesprek hoeft over ellende te gaan- verander van onderwerp.

4) Maak voor jezelf een duidelijke keuze. Wat kan/wil ik wel doen en wat kan/wil ik niet doen.

5) Doe de oefening 'Nee zeggen', zie mijn Blog 'Leer Nee zeggen ... Nee toch'

De eerste 2 tips gaan over de positive mind, de overige 3 over de negative mind. Als beide in balans zijn ervaar je meer positiviteit in je leven. .