

Online training



Neem de leiding over je gedachten



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

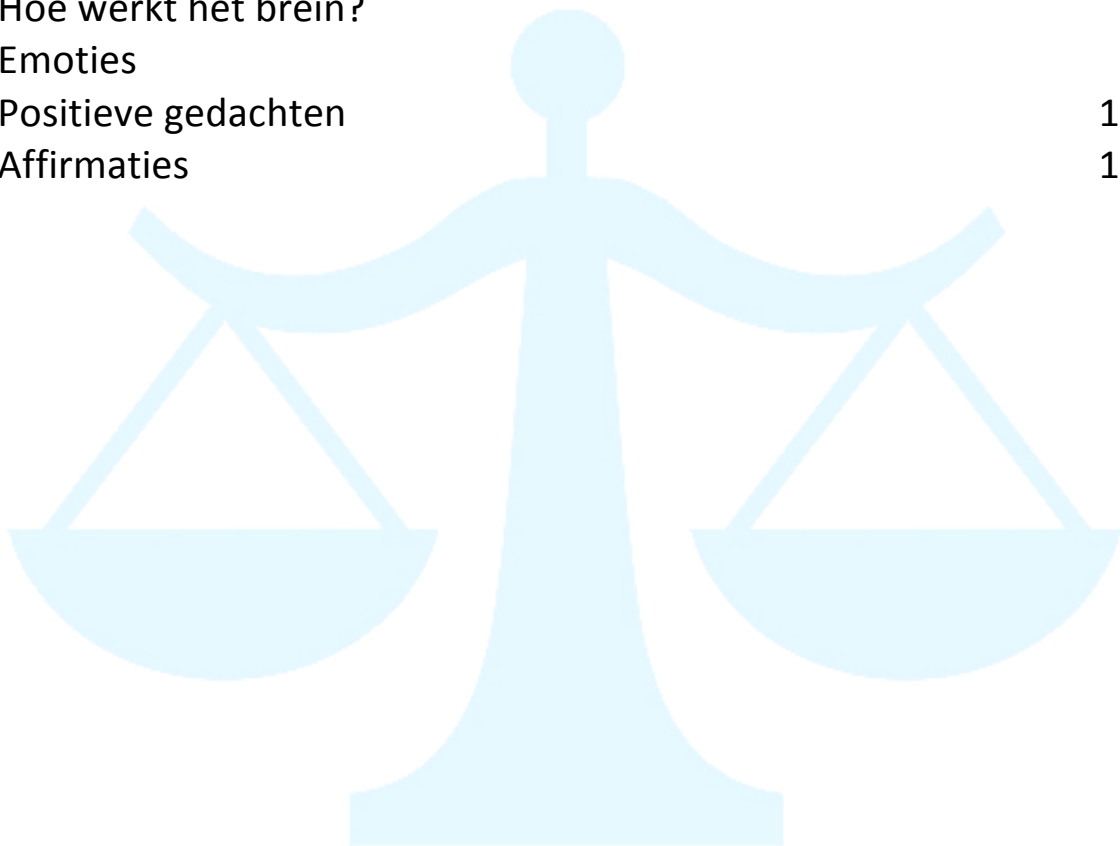
De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Inhoud

	Pagina
Voorwoord	4
Neem de leiding over je gedachten	
Hoe werkt het brein?	5
Emoties	8
Positieve gedachten	10
Affirmaties	10





Succesvol in Balans

Voorwoord

Welkom bij deze training: Neem de leiding over je gedachten.

Heb jij ook zo'n kletsend brein, wat de hele dag door maar tegen je aan kletst? En laat je je ook beïnvloeden door dit brein? Geloof je alles wat jouw brein tegen je zegt?

Je bent niet de enige! Sterker nog, het is nodig dat iemand je uitlegt dat je brein ook maar wat kletst. En meestal wordt je dit niet op school geleerd. Dus als nog nooit iemand anders dit aan je uitgelegd heeft, dan zal deze online training een eye opener voor je zijn!

Deze training is ook ingesproken als audio, zodat je dit kunt luisteren waar en wanneer je maar wilt. En zo vaak als je wilt, want soms moeten we er even nog een keer aan herinnert worden.

Voor mij was dit echt dé verandering in mijn leven, het besef dat ik de leiding kon nemen over mijn gedachten. Dat ik mijn brein niet altijd serieus hoeft te nemen.

Ik hoop dat het voor jou ook een prachtig inzicht is.

Liefs, Sandra



Neem de leiding over je gedachten

Hoe werkt ons brein?

Alles wat leeft bestaat uit energie. De bomen zijn energie, de dieren zijn energie en mensen zijn energie. Als mens hebben we iets heel unieks, namelijk een brein. Dankzij dat brein hoeven we er niet over na te denken hoe we moeten schrijven, lopen, zwemmen, fietsen, enzovoort. Het gaat automatisch, dankzij ons brein. Met ons brein kunnen we nieuwe dingen leren en prachtige dingen creëren. De keerzijde van het brein is dat deze 's morgens als we wakker worden begint te kletsen en daar de hele rest van de dag mee door gaat.

Het brein is daarbij heel subjectief. Zet 10 mensen in een ruimte en alle 10 denken ze wat anders. En wie heeft gelijk?

Piekeren en stress ontstaan onder andere als we ons brein serieus nemen. Heel veel mensen gaan zich identificeren met hun brein en ze nemen hun eigen brein heel erg serieus. Het is belangrijk weer te gaan herkennen dat je een brein HEBT en je niet je brein BENT.

Je vertelt jezelf verhalen via je brein en hoe vaker je dezelfde verhalen herhaalt hoe meer je erin gaat geloven. Zorg er dus voor dat je jezelf leuke verhalen vertelt!

Je hebt namelijk invloed op je brein. Als jij ervoor kiest om nu je aandacht volledig te brengen naar je buikademhaling, dan is het



Succesvol in Balans

brein even stil. Je kunt namelijk niet tegelijk op je ademhaling letten én denken. Je kunt het wel afwisselen. Je brein begint dan weer te kletsen en jouw aandacht gaat naar de gedachten. Als jij ervoor kiest om die gedachte als een wolkje voorbij te laten gaan en je aandacht terug te brengen naar de ademhaling, dan is het brein weer stil. Hoe vaker je dit oefent, hoe langer de stiltes worden en hoe beter je hierin wordt.

We hebben maar liefst 60.000 gedachten per dag en hiervan zijn er zeker 40.000 negatief.

Onderzoek heeft aangetoond dat ons brein makkelijker negatieve gedachten oppakt dan positieve. Om je een voorbeeld te geven: Stel jouw kind komt thuis met een rapport met vijf zevens en één vier, waar gaat dan als eerste jouw aandacht naar uit?

Dus als ons brein makkelijker negatieve gedachten oppakt, dan betekent dit dat we echt ons best moeten doen om goed te worden in positief zijn. Je kunt je brein namelijk trainen om beter te worden in positieve gedachten!

Zorg ervoor dat je veel werkt met positieve affirmaties, dat je jezelf het verhaal vertelt wie je wilt zijn en hoe jouw ideale leven eruit ziet. Alles waar jij ten volle in gelooft, wat je écht wilt kun je bereiken. Je kunt alles hebben, doen of zijn wat je maar wilt.

De Wet van de aantrekkingskracht is een universele wet, net als de Wet van de zwaartekracht.

Elke gedachte is energie! Het werkt net als een radiofrequentie, het is er wel maar je ziet het niet. Negatieve gedachten hebben een lage trillingsfrequentie en trekken negativiteit aan. Positieve



Succesvol in Balans

gedachten hebben een hoge trillingsfrequentie en trekken positieve situaties aan.

Door de regie over je brein terug te nemen, door te zorgen dat er meer positieve gedachten komen en meer momenten zonder gedachten, zul je ook meer rust ervaren.

Alles wat je met volle aandacht doet, daar zijn geen gedachten bij nodig. Doe de afwas met volle aandacht. Voel het warme water, voel het sop, ruik het sop, kijk naar hoe je het kopje afwast en elke keer dat er een gedachte opkomt zeg je in jezelf “ik doe de afwas” en daarmee breng je automatisch je aandacht terug bij de afwas. En dit werkt met alles, met tanden poetsen, met was vouwen, met koken, enzovoort.

Opdracht: Welke handeling ga jij de komende tijd met volle aandacht doen? Noteer het hieronder!



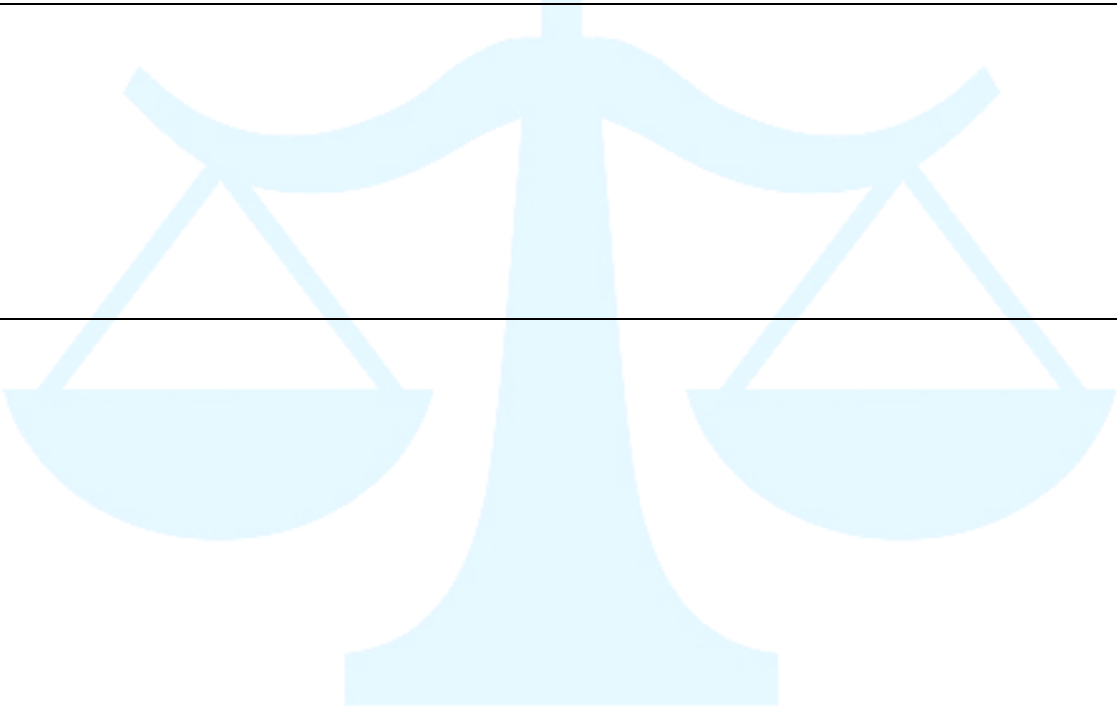


Succesvol in Balans

Neem de regie over jouw kletsende brein!

Wat daarbij kan helpen is je brein een naam geven, zoals Truus of Miep. Dat lijkt heel erg gek, maar je zult merken dat het helpt om in te zien dat je een brein hebt en niet het brein bent. Als je weet dat het Truus is die onzin aan het kletsen is en dat JIJ dat niet bent, dan kun je er afstand van nemen. Dan kun je enig moment ook zeggen “Truus is weer lekker bezig vandaag” en daarna richt jij je bewustzijn op dat wat jij belangrijk vindt.

Opdracht: Welke naam geef je jouw brein? Noteer hieronder!





Succesvol in Balans

Emoties

Naast ons kletsende brein zijn er ook emoties. Emoties ontstaan doordat onze zintuigen iets waar nemen. Onze zintuigen zijn zien, horen, voelen, ruiken en proeven.

Als een zintuig iets waarneemt dan gaat deze waarneming naar amygdala, de Google van onze hersenen. Razendsnel wordt er opgezocht wat er bij deze waarneming hoort en er ontstaat eerst een emotie en dan gedachte.

Een voorbeeld

Stel je staat op het punt de straat over te steken en net als je een voet op de straat zet hoor je van dichtbij een claxon. Je deinst achteruit, je lichaam zit vol adrenaline, je hart bonst en dan komen de gedachten. Het kan zijn dat je de auto de schuld geeft “die auto rijdt veel te hard” en het kan zijn dat je jezelf de schuld geeft “sufferd, let toch beter op”.

Gedachten voeden je gevoelens en doordat de gevoelens verstrekt worden, komen er nog meer gedachten. Ze gaan heen en weer ping-pingen en voor je het weet kun je uren bezig zijn met een mogelijke aanrijding. Soms slaap je zelfs slecht van een gebeurtenis omdat gedachten en gevoelens elkaar blijven voeden.

Pas als je in de gaten krijgt wat er aan de hand is, dat jouw brein met je aan de haal gaat, dan kun je met je bewustzijn ingrijpen. Emoties willen erkend worden, wegdrücken heeft geen zin. Als je een emotie probeert weg te drukken, is het net als een bal onder water proberen te duwen. Vroeg of laat komt deze keihard weer boven.



Succesvol in Balans

Ga voelen wat er in jou gebeurt. Erken bijvoorbeeld dat je geschrokken bent of dat je bang bent. Als je deze gevoelens kunt benoemen en ze mogen er zijn, dan ebben ze weg.

Om je gedachten te stoppen kun je ervoor kiezen om een ontspanningsoefening te gaan doen of met iets anders aan de slag gaan dat je aandacht opeist, zodat de piekergedachten stoppen.

Piekeren

Ons brein wil af en toe kunnen piekeren en met af en toe even piekeren is op zich niets mis. Het brengt je alleen niets. Piekeren is net als schommelen, je gaat wel heen en weer, maar het brengt je nergens. Als je dus de behoefte voelt om even lekker je gedachten te laten gaan en te piekeren, zet er dan een wekkertje bij. 10 piekerminuten is voldoende. En na die 10 minuten kies je ervoor dat het genoeg is geweest en ga je jouw aandacht op iets anders richten.

In de online training Stop het piekeren, leer je nog veel meer over piekergedachten en hoe je ze kunt stoppen.



Succesvol in Balans

Positieve gedachten

Het is heel belangrijk om onze doelen, dingen die we graag willen positief te benoemen. Het woordje NIET bestaat namelijk niet in het universum. Dus als jij zegt “ik wil niet meer piekeren”, dan zeg je eigenlijk “ik wil piekeren”. Je zult jouw doel positief moeten formuleren, dus bijvoorbeeld “ik wil meer rust in mijn hoofd”. Het is nóg krachtiger als je doet alsof het er al is “ik ben rustig”.

Affirmaties

Een affirmatie is een bewust gekozen (positieve) gedachte die je in je bewustzijn plaatst met als doel een gewenst resultaat te krijgen. Het is een uitspraak over jezelf waarvan jij wilt dat deze waarheid is of wordt. Deze uitspraak zeg je meerdere malen per dag en herhaal je altijd drie keer achter elkaar. Het helpt om jezelf aan te kijken in de spiegel of met de smalle kant van je rechterhand in je linkerhand te slaan. Zorg dat je uitspraak krachtig is!

Voorbeelden van affirmaties zijn:

- Ik zit vol energie en liefde
- Ik ben gelukkig en ontspannen
- Mijn hoofd en hart zijn in balans
- Ik ben rustig en geduldig
- Ik ben succesvol
- Ik houd van mijzelf zoals ik ben
- Ik ben zelfverzekerd
- Ik pak de kansen die op mijn pad komen
- Ik ben sterk
- Ik leef in liefde en harmonie



Succesvol in Balans

- Ik leef in het hier en nu
- Ik ben vrij en dankbaar
- Ik ben zo gezond als een vis
- Ik voel mij gezond, fit en vitaal
- Ik heb vertrouwen in mijn talenten en mogelijkheden
- Financiële overvloed komt elke dag opnieuw naar mij toe
- Ik deel rijkdom in mijn leven met anderen

Zoals je ziet zijn er heel veel mogelijkheden. Kies jouw thema en een affirmatie die bij jou past. Je mag meerdere dingen combineren in 1 affirmatie!

Zeg de affirmatie in elk geval bij het opstaan drie keer achter elkaar en gedurende de dag als je er behoefte aan hebt of eraan denkt.

Opdracht: Formuleer jouw affirmatie

A large, light blue, semi-transparent watermark of the scales of justice icon is centered in the background of the page.



Succesvol in Balans

Nawoord

En nu vraag jij je misschien af: “Waarom heeft nog nooit iemand mij dit verteld? Waarom wordt dit niet standaard op school geleerd?”

Dat is een hele goede vraag. Want het is zo super belangrijk. Het antwoord is dat er gewoon nog heel veel mensen zijn die zich er niet van bewust zijn dat het zo werkt. En jij nu wel!

Als je dit weet verandert je leven! Maar er schuilt ook een gevaar... je kunt het gaan vergeten. Voor je het weet ga je weer volledig op in jouw brein en gaat het met je aan de haal.

Daarom is het super belangrijk om te zorgen dat je hier constant je bewust van blijft. Een manier om hier aan herinnert te worden. Dus verzin voor jezelf een manier om jezelf hieraan te herinneren.

Een manier kan zijn dat je lid wordt van het DroomLeven Academie VIP pakket. Dan ontvang je constant content en trainingen van mij die je bewustzijn hoog houden. Je mag ook om de week mee doen met de online groeps- coachingcall, waar je al jouw vragen kunt stellen. Er zijn minimaal 20 calls per jaar! En ik zorg wel dat je dit niet vergeet 😊 Het is de basis van mijn werk: bewust je gedachten kiezen! Het is het belangrijkste van alles!

Liefs, Sandra