

Psychologie voor beginners

*Leren van emotionele intelligentie,
NLP & positief denken
Zelfstandig
versterken van het eigen
bewustzijn
Laat los, stop met nadenken en
ontdoe jezelf van negatieve
gedachten*

Algemene psychologie: **Deel 3**

©2020

Max Krone

Alle rechten voorbehouden.

**Niets uit dit boek mag in welke vorm of op welke wijze
dan ook worden gereproduceerd zonder toestemming
van de auteur.**

Inhoudsopgave

Psychologie voor beginners - NLP en andere mogelijkheden om jezelf te ontdoen van negatieve gedachten	5
Negatieve gedachten belasten je lichaam, geest en ziel	8
Pessimisten en hun negatieve manier van denken	10
Het probleem van de Self-Fulfilling Prophecy	14
Negatieve gedachten en hun oorsprong	15
Waar komen negatieve gedachten vandaan?	18
Laat gedachten los, beheers ze niet....	25
Positief denken voor meer geluk en innerlijke rust	27
Vijf tips om negatieve gedachten los te laten	30
Angsten: de vijand van positief denken	33
Zeven methoden om fictieve angsten tegen te gaan	38
Ontwikkeling van het zelfbeeld - Een belangrijk aspect van persoonlijke ontwikkeling	49
Voor wie is NLP geschikt?	59
Positieve communicatie	65
"Swish Technique" door Richard Bandler....	66
De kracht van positieve gedachten	69
Twaalf manieren om jezelf te ontdoen van negatieve denken gedragspatronen	70

Psychologie voor beginners - NLP en andere mogelijkheden om jezelf te ontdoen van negatieve gedachten

Er zijn altijd situaties waarin negatieve gedachten alle andere gedachten overschaduwen en er geen ruimte meer is voor positieve dingen. Dergelijke situaties komen meerdere keren per dag voor. Zo zijn er bijvoorbeeld de collega's op je werk. Ze rennen langs je heen zonder iets te zeggen. Wat is er met hen aan de hand? Waarom groeten ze je niet eens terug? Ik weet zeker dat je je afvraagt of je iets verkeerd hebt gedaan, of je collega je wellicht niet mag.

Het wordt nog veel erger. Waarom? Omdat je negatieve gedachten ook invloed hebben op je werk en daarmee je actie en reactie remmen. Je negatieve gedachten zorgen ervoor dat je je niet kunt concentreren op belangrijke dingen en taken, zowel in werksituaties als in je privéleven. Als je deze situatie maar al te goed kent, ben je geneigd tot het zogenaamde 'herkauwen'.

Deze term wordt in de psychologie gebruikt om de voortdurende herhaling van een bepaalde vraag te beschrijven. Omdat deze vraag altijd hetzelfde is, ontvang je geen sluitend antwoord. Op dezelfde manier kan dit ook omschreven worden als een gedachtencarrousel.

Op lange termijn heeft dit denkpatroon ernstige gevolgen, vooral voor mensen die de neiging hebben tot depressieve stemmingen en de bijbehorende ongewenste toestand.

Maar waarom draait de gedachtencarrousel voortdurend om deze ene gedachte? Er zijn mensen die de neiging hebben om zich te verliezen in het rond laten cirkelen van gedachten. Onderzoekers hebben enkele persoonlijkheidskenmerken ontdekt. Deze komen vooral voor bij mensen die herhaaldelijk in dit denkpatroon terechtkomen, zoals:

- Perfectionisten
- Persoonlijkheden met een neurotische aanleg
- Mensen die zich teveel richten op relaties met andere mensen

Dit denkpatroon is contraproductief. Terwijl een probleemgerichte manier van denken zich richt op concrete feiten en oplossingen, ligt dit duidelijk anders bij de gedachtencarrousel.

Degenen die vastzitten in hun denkpatronen hebben de neiging om extra zelfkritisch te zijn en zijn niet in staat om zichzelf en hun capaciteiten positief te beoordelen. Maar er is meer. Wie voortdurend vastzit in negatieve denkpatronen heeft aanzienlijk meer stress. Het gaat hierbij niet om de dagelijkse stressvolle situaties die ziektes kunnen veroorzaken, maar de permanente stress die hier op lange termijn voor zorgt. Daarom moet de gedachtencarrousel niet alleen als een slechte gewoonte worden gezien.

Voor mensen die gevoelig zijn voor negatieve gedachten, kan deze gewoonte leiden tot burnout. De negatieve effecten zijn zelfs meetbaar.

Negatieve gedachten belasten je lichaam, geest en ziel

Elke dag gaan er ongeveer 60.000 - 80.000 gedachten door je hoofd. Een groot deel van deze gedachten is negatief, zelfs als je er helemaal niet van bewust bent. Deze gedachten slagen erin om je je slecht te laten voelen. Vaak zijn het niet de gebeurtenissen en situaties in je omgeving die verdriet, woede, angst of nervositeit veroorzaken, maar je manier van denken en beoordelen die tot deze specifieke gebeurtenis zal leiden.

Gedachten hebben een enorme kracht. Als ze negatief zijn, vormen ze een grote last. Een bepaalde uitgangssituatie kan op zeer verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Het is niet de uitgangssituatie, maar je persoonlijke evaluatie die bepaalde gevoelens oproept.

Een klein voorbeeld: Een vriend of vriendin annuleert jullie afspraak. Nu kun je denken dat je vriend afgezegd heeft, omdat hij niet zo geïnteresseerd is in jou. Met deze gedachte voel je je eenzaam en verdrietig. Maar als je denkt dat je vriend geen tijd heeft, omdat hij misschien een belangrijke afspraak vergeten is en zelf

verdrietig is dat hij jullie moet annuleren, hoeft je je niet verdrietig te voelen. Je kunt gewoon uitkijken naar je volgende date.

Citaat: *"Het zijn niet de dingen die ons problemen bezorgen, maar de manier waarop we ze zien."* Epictet

Je gedachten hebben een grote invloed op hoe je je voelt. Onjuiste, stressvolle gedachten leiden zelfs tot angststoornissen en depressie. Deze omvatten bijvoorbeeld:

- Moet-gedachten of absolute eisen, zoals 'jij moet', 'de anderen moeten...'
- Negatieve, allesomvattende zelfevaluatie en externe evaluatie ('ik ben niets waard')
- Catastrofisch denken ('het zou verschrikkelijk zijn als...')
- Lage frustratietolerantie ('ik kan er niet tegen als...')