



Makkelijk denken - tips

Makkelijk denken is iets anders dan positief denken. Tijdens positief denken, kan je ook heel ingewikkelde constructies bedenken om je doel te bereiken. Makkelijk denken gaat om de snelste, lichtste, eenvoudigste weg zonder weerstand en obstakels.

Makkelijk denken is iets anders dan positief denken

Als je het leven moeilijk en zwaar vindt, herken je hier vast iets van: je bent een perfectionist, je voelt je verantwoordelijk en stelt hoge eisen aan jezelf. Je bent (hoog)gevoelig, empathisch en sociaal. Je bent een geveer, ontvangen is wat lastiger voor jou. Je wilt het graag goed doen. Tijdens positief denken, kan je ook heel ingewikkelde constructies bedenken. Daarin verschilt makkelijk denken van positief denken.

Moeilijk denken

Moeilijk denken heeft de neiging negatief te worden. Moeilijk denken doe je zelf. Je bedenkt allerlei voorwaarden en redenen om het ingewikkeld te maken. In feite saboteer je jezelf. Want moeilijke, ingewikkelde taken hebben altijd meer tijd en energie nodig dan een makkelijke opdracht. Toch? Dus waarom zou je het jezelf moeilijk maken? Omdat je jezelf 'straft' voor iets dat je gedaan hebt? Om te overleven? Is het een afweermechanisme geworden? Draag je het lot van een familielid? Als je zelf de vinger er niet op kan leggen, waarom je vaak zo moeilijk denkt, is de oorzaak nog onbewust.

Moeilijk denken kost energie en creëert blokkades op weg naar je doel. En dat doel is voor iedereen anders. De één wilt vrijheid, de ander gelijkheid, liefde of eenheid.

Waarom moeilijk denken als het makkelijk kan?

Makkelijk denken is een keuze. Iedereen kan dat. Als je je saboteurs en belemmerende overtuigingen los durft te laten. En dat betekent dat je kiest voor jezelf, want als je kiest voor jezelf dat kies je ervoor om te zijn. Laat deze zin maar eens goed op je inwerken. Wat doet dat met je? Voel je dat je mag en durft te kiezen voor jezelf? Keuzes maken betekent dat er ook consequenties zijn en dat zal een actie van je vragen.

Je nergens meer druk over maken. Altijd een snelle en eenvoudige oplossing bij de hand, positief ingesteld zijn en handige antwoorden geven op lastige vragen. Dat wil toch iedereen? Maar vooral jezelf richten op de dingen die er echt toe doen. Het licht toelaten in plaats van het donker. Dat betekent letterlijk het licht in jezelf zien. Herinner jezelf wie je oorspronkelijk bent, zodat je je potentieel kan leven.

Tip 1: Leren affirmeren

Een affirmatie is een zin die je denkt of uitspreekt. Deze zin beïnvloed je gedachten, handelen en gedrag want onze gedachten, creëren onze realiteit. Affirmaties zijn een doel en een middel. Het doel is positieve gedachten te hebben en het is een middel om bewuster te worden. In feite her-programmeer je je gedachten in iets dat goed voor je is.

Experts schatten dat 72% van je gedachten negatieve gedachten zijn. Vaak komen belemmerende gedachten uit onze herinneringen en ervaringen. Zodra iets weer niet lukt zal je reactie zijn 'zie nou wel dat ik dat niet kan'. Je bevestigt jezelf. En in feite programmeer je jezelf dus met informatie die niet op feiten gebaseerd is. Dat komt omdat vanuit het onbewuste die gedachten aangestuurd wordt.

Door bewust en op een positieve manier te denken en jezelf en anderen toe te spreken, verander je je gedachten over jezelf, anderen en je leven.

Een affirmatie begint altijd met 'ik ben', 'ik kan' of 'ik voel'. Als negatieve gedachten niet meer gevoed worden, zullen ze verdwijnen. De positieve gedachten zijn als het ware een nieuw zaadje, dat zich wortelt in je onbewust zijn.

Een affirmatie kan bijvoorbeeld zijn:

- ♥ ik ben helemaal oké zoals ik ben
- ♥ ik mag er op mijn eigen manier zijn
- ♥ ik communiceer open en eerlijk
- ♥ ik voel me overal veilig

Tip 2: Helikopterview

Kijk vanuit de helikopterview en zie het grote geheel in plaats van elk detail. Probeer te relativeren. Relativeren wordt vaak gezien als iets afzwakken. Maar de echte betekenis gaat erom dat je de zaken in juiste proportie ziet en jezelf in het geheel kan zien (wat kan ik eraan doen?) Dus niet de loep op een detail, iets dat gezegd of gedaan is. Daarmee vergroot je één deel en verlies je de context.

Het grote geheel zien helpt je om de beren die je op de weg ziet, te laten gaan. En het helpt ook om minder perfectionistisch te zijn, waardoor je de lat niet meer te hoog legt. En daarnaast leert het je positiever te denken. Het grote geheel zien, de hele context, kan goed vanuit de helikopterview. Je houdt zo het overzicht, waardoor hoofd- en bijzaken goed gescheiden blijven. Daardoor verzand je niet in (oude) emoties.

*Makkelijk denken laat je problemen verdwijnen,
maakt de weg voor je vrij, zodat je kan gaan waar je echt heen wilt*

Tip 3: Dankbaarheid

Dankbaarheid is een vorm waarin we onszelf kunnen saboteren. Door niet dankbaar te zijn ben je niet verbonden met de ander of met jezelf. Je ervaart daardoor continu de dualiteit in jezelf en met je omgeving. Uiteindelijk kunnen we ziek worden en psychische, mentale of fysieke klachten ontwikkelen. Wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat mensen die hun dankbaarheid uiten positiever en gelukkiger

zijn. Dankbaarheid gaat over alles in het leven. Als je je vanuit de essentie dankbaar kan voelen voor wie je bent, voor de lessen die je mag leren, de dualiteit die je ervaart en daarnaast de eenheid, voor de mensen om je heen, dan besef je wat je hebt en kan je ervan genieten en kan je jezelf erover verwonderen. Dankbaarheid is de eenvoudigste en natuurlijkste weg naar succes. Het helpt je te ontspannen en geeft je de innerlijke vreugde waardoor je opgewekt door het leven kan. Dankbare mensen zijn positief en actief.

Stel jezelf elke dag de vraag: waar ben ik dankbaar voor?
En schrijf het op in een dagboek of schrift.

Tip 4: Permissie

Jezelf toestemming geven, betekent dat je trouw bent aan jezelf vanuit een positieve intentie. Het is een belofte aan jezelf, dat je jezelf toestemming geeft om... En dat kan van alles zijn zoals tijd maken, iets niet te kunnen of weten, een ander tempo te hebben, anders te zijn... Doordat je jezelf toestemming geeft voor iets, word je onbewuste aangesproken en dat deel in jou weet precies wat je nodig hebt.

Schrijf voor jezelf een toestemmingsbriefje, klinkt misschien raar, maar het creëert ruimte omdat je fouten mag maken. Je verjaagt het 'moeten' en komt in het gebied van 'mogen' en 'kunnen'. Dat geeft rust. Brene Brown schreef hierover en je kan haar ook op You Tube vinden bijvoorbeeld deze:

<https://www.youtube.com/watch?v=NY6hZf6kl4g>

Affirmeer: Ik geef mezelf permissie om ..., voor eens en altijd. Schrijf het eens op en maak voor jezelf een toestemmingsbriefje en creëer meer ruimte.

Denken in hokjes beperkt je zicht

Tip 5: Wees aanwezig in het nu

Als je in het nu leeft dan ben je gefocust bezig met datgene wat je op dat moment aan het doen bent. Je bent niet afgeleid, maar geconcentreerd. In het nu zijn betekent dat je met al je aandacht in het moment bent, zonder oordeel en dat je er niets mee hoeft te doen. Het gaat om het waarnemen en volledig accepteren van wat zich op dat moment aandient, dat het er mag zijn en dat het is zoals het is. Het leven ontplooit zich in het heden.

In het nu zijn betekent dat je onder ogen ziet, bewust wordt, wat er nu speelt. Ook emotionele en pijnlijke ervaringen willen gezien worden, terwijl je ze misschien wel liever negeert. Juist het aangaan van wat er nu speelt, het omarmen van elke emotie die er is, geeft bevrijding en helpt je te helen.

Verschillende methoden en technieken leren je om in het hier en nu te zijn, zoals mindfulness (aandacht training). Alles wat er is, mag er zijn. Je leert je problemen van een andere kant te bekijken. Je laat het licht schijnen op dat wat er is. Door het ruimte te geven, kan je er iets mee, dat goed voor je is. Je kan het gevoel accepteren of loslaten. Dat geeft uiteindelijk ontspanning.

Als hooggevoelig persoon is het belangrijk om in het nu te kunnen zijn. Juist omdat zoveel prikkels en gedachten van buitenaf, van anderen, van binnenuit of uit het verleden kunnen je beïnvloeden. Hooggevoelige mensen willen vaak graag weten wat er komt om daar zicht en grip op hebben. Dat kost

veel energie. Controle willen houden is belemmerend voor je vrije geest, om te kunnen doen wat je werkelijk wilt doen. Als je dit kan loslaten creëer je ruimte in je hoofd.

20 Bonus tips om makkelijk te leren denken

1. Geef jezelf permissie om makkelijk te mogen denken
Jezelf toestemming geven, betekent dat je trouw bent aan jezelf vanuit een positieve intentie. Het is een belofte aan jezelf, dat je jezelf toestemming geeft om...
2. Wees aanwezig in het nu. Laat je niet afleiden van wat er geweest is en wat er komen gaat
3. Kies voor jezelf en de consequenties van je keuze
4. Laat belemmerende overtuigingen los. Belemmerende overtuigingen komen vanuit angst en tekort. Je bent door ervaringen gaan geloven dat je iets niet kan, dat het te moeilijk of niet goed genoeg is. Zo is een negatieve werkelijkheid ontstaan. Het houdt je weg van je doel
5. Stop met piekeren en zorgen maken. Richt je op de dingen die echt belangrijk zijn. Zorgen maken doe je over iets dat geweest is of nog komen gaat. Je gedachten zijn niet in het nu. Het geeft alleen maar ruis en stress. Focus jezelf op datgene wat jou voedt
6. Laat (te hoge) verwachtingen los. Wees zacht en reëel naar jezelf. Geef het proces de ruimte en de aandacht die het verdient
7. Go with the flow, stop met tegenstribbelen. Ze ja in plaats van nee. Zoek in de stroom wat voor jou waardevol is. Pak elke kans
8. Positief denken helpt. Het houdt je op de been en geeft vertrouwen in de toekomst
9. Focus, laat je niet afleiden door gedachten. Blijf bij jezelf, wees trouw aan jezelf Vertrouw ook op je innerlijke wijsheid
10. Affirmeren ondersteunt je gedachten en belemmerende overtuigingen. Herprogrammeer je gedachten in iets dat goed voor je is, waar je van groeit. Het werkt echt
11. Kijk vanuit de helikopterview en zie het grote geheel in plaats van elk detail. Verbindt de details en zie het hele plaatje
12. Vergeef jezelf. Stop met het dragen van oude problemen en emoties
13. Accepteer jezelf. Het is wat het is. Deal ermee. Acceptatie is een basisbehoefte die je als kind hoort te ontvangen van je ouders. Als je dit niet of onvoldoende hebt gekregen, kan je het jezelf geven

14. Geef jezelf de ruimte en durf buiten de lijntjes te kleuren, buiten het hokje te denken. Zo ontstaan er nieuwe ideeën
15. Train jezelf. Elke keer dat je weer moeilijk denkt, al gaat het om de boodschappen, zeg je tegen jezelf: 'stop, ik denk makkelijk
16. Geef je brein, dat altijd druk is geweest met moeilijk denken, en nieuwe uitdaging. Want het brein wil wel iets te doen hebben. De uitdaging is zo makkelijk mogelijke oplossingen bedenken
17. Wees dankbaar, het maakt je positiever en gelukkig. Dankbaarheid helpt verbonden te zijn met jezelf en alles om je heen. De verbinding helpt om makkelijker te denken. Stel jezelf de vraag 'waar ben ik dankbaar voor'
18. Je bent goed zoals je bent, je hoeft niet perfect te zijn (wat dat ook mag zijn)
19. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen. Perfectie bestaat niet. Je bent oké zoals je bent
20. Je hoeft niet alles alleen te doen, soms is het fijn om hulp te vragen

En als je nu denkt: 'Ja, maar het is moeilijker dan het lijkt', zeg dan tegen jezelf: 'Ik denk makkelijk'. De oplossing komt dan vanzelf.

Ligt het toch ingewikkelder en heb je hulp nodig om 'oude vertrouwde' belemmerende gedachten los te laten, of zijn er delen in jou, die je steeds weer saboteren en kan je de vinger er niet opleggen?

Denk dan makkelijk: schakel hiervoor hulp in en maak een afspraak via 06-47009090. Weer een stap in de richting waar je wilt zijn. Makkelijk toch?

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach