

# Makkelijk denken

Als je het leven moeilijk en zwaar vindt, ben je vast een perfectionist. Je voelt je verantwoordelijk en stelt hoge eisen aan jezelf. Moeilijk denken doe je zelf. Je hoofd bedenkt allerlei voorwaarden en redenen om het ingewikkeld te maken.

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

Moeilijk denken kost energie, grenst aan negativiteit en creëert obstakels op je weg naar geluk. Waarom doet een mens dat? Dat kan tal van redenen hebben. Die diep in jouw systeem zijn opgeslagen. Redenen vanuit je kindertijd, om te 'overleven'. Een afspraak met jezelf op onbewust niveau, dat je verantwoordelijk bent voor het welzijn van je familie of een collectief. In feite saboteer je jezelf en zorgt moeilijk denken ervoor dat je erg blijft van wat je heen wilt.

## Waarom moeilijk denken als het makkelijk kan?

Je nergens meer druk over maken. Altijd een snelle oplossing bij de hand, positief ingesteld zijn. 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.

Denken in hokjes beperkt je zicht

## 15 Tips om makkelijk te leren denken

1. Geef jezelf permissie om makkelijk te mogen denken.
2. Wees aanwezig in het nu. Laat je niet afleiden van wat er geweest is en wat er komen gaat.
3. 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.
4. 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.

- 
5. Laat (te hoge) verwachtingen los. Wees zacht en reëel naar jezelf. Geef het proces de ruimte en de aandacht die het verdient.
  6. Positief denken helpt. Het houdt je op de been en geeft vertrouwen in de toekomst.
  7. Focus en laat je niet afleiden door opkomende gedachten en wat anderen zeggen. Blijf bij jezelf, wees trouw aan jezelf. Vertrouw ook op je innerlijke wijsheid.
  8. Affirmeren ondersteunt je gedachten en belemmerende overtuigingen. Herprogrammeer je gedachten in iets dat goed voor je is, waar je van groeit. Het werkt echt.
  9. Kijk vanuit de helikopter view en zie het grote geheel in plaats van elk detail. Verbindt de details en zie het hele plaatje.
  10. Vergeef jezelf. Stop met het dragen van oude problemen en emoties.
  11. 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.
  12. Geef jezelf de ruimte en durf buiten de lijntjes te kleuren, buiten het hokje te denken. Zo ontstaan er nieuwe ideeën.
  13. Train jezelf. Elke keer dat je weer moeilijk denkt, al gaat het om de boodschappen, zeg je tegen jezelf: 'stop, ik denk makkelijk.
  14. 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.
  15. 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.

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. Stuur een mail naar

<mailto:info@jacquelineverhaegh.nl>

Weer een stap in de richting waar je wilt zijn. Makkelijk toch?

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[www.jacquelineverhaegh.nl](http://www.jacquelineverhaegh.nl)

