

Stress les 6: Wat is een gedachte?

Alle stress die je hebt begint vaak met een gedachte. Maar wat is nu een gedachte precies? Beantwoord deze vraag voor je verder leest want dan geef ik het antwoord.

1. Omschrijf eens wat voor jou een gedachte is. Hoe ziet die er uit, waar is die van gemaakt en waar zit die gedachte precies? In je hoofd? Waar in je hoofd?
2. Kun je ook denken vanuit je hart? Hoe werkt dat volgens jou?
3. Wat zijn dan onderbuik gevoelens? Zitten die in je hoofd of in je buik bij de vlinders?

We hebben duizenden gedachtes per dag. De meeste gaan vanzelf voorbij zoals de wolken in de lucht. Sommige blijven echter hangen en worden soms (heel) belangrijk gemaakt. Een gedachte is eigenlijk niets anders als een elektrisch stroompje in je hersenen. Merkwaardig dat dit elektrische stroompje zoveel invloed op ons leven uit kan oefenen. Heb je tijdens de oefeningen gemerkt dat je ook naar je gedachtes kunt "kijken" zonder er iets mee te doen? Wie of wat is het dan die naar deze gedachtes kan kijken?

4. Wie of wat denk je dat dit is?

Ook dit zijn gedachtes. We noemen dit metacognities, een moeilijke naam voor je innerlijke stem die je kunt gebruiken om naar je gedachtes te kijken. De metafoor van de snelstromende rivier uit de vorige les is een goed voorbeeld hoe je hiermee eens naar jezelf kunt kijken op het gebied van gedachtes, emoties en gedrag. Dit doe je ook tijdens het reflecteren op je zelf. Het hele proces van leefstijl verbeteren is ook een proces van reflecteren op jezelf. Wat doe ik nu? Wil ik dit of moet het anders? Wat moet er anders en hoe ga ik dit doen? Is het me gelukt? Hoe bevalt het mij? Kan ik dit volhouden? Hoe kan ik dit oplossen?

We hebben gezien dat stress voortkomt uit een gebeurtenis waarop je een bepaalde reactie geeft. Deze reactie heeft lichamelijke gevolgen en ontstaat door bepaalde gedachtes en dit veroorzaakt ook weer andere gedachtes. Daarnaast veroorzaken deze gedachtes bepaalde emoties.

Om stress te voorkomen of te verminderen hebben we gezien dat we de mogelijkheid kunnen onderzoeken of we stress situaties kunnen vermijden of dat we een oplossing kunnen verzinnen om er iets aan te veranderen.

Is geen van beide opties mogelijk dan blijft alleen de opties over of we het kunnen accepteren. Neem nog eens de situatie van de voordrager in de winkel. Door nooit meer naar een winkel te gaan zal je geen stress meer hebben van het feit dat je met een voordrager te maken hebt. Je kunt er ook voor kiezen om voortaan online boodschappen bij deze winkel te doen (veranderen) om het op te lossen.

5. Als je geen online boodschappen kunt doen en je moet toch echt iets uit deze winkel hebben kun je dan accepteren dat je met deze voordrager te maken hebt?
6. Zo niet, wat is dan je oplossing?

Je zult tot de conclusie komen dat er niet veel andere opties zijn. Er niets aan doen betekent ook dat de situatie hetzelfde blijft en je het zult moeten (leren) accepteren.

Bij acceptatie heb je veel meer te maken met emoties. Als je een gebeurtenis kunt vermijden of veranderen zorgt dit voor controle. Dit geeft opluchting, hoop en optimisme als emotie. Er zijn nu eenmaal gebeurtenissen die je niet kunt veranderen, dit zijn feiten. Dit kan pijn doen, je voelt het echt in je lichaam waar het spanning oplevert. Met de oefeningen uit de vorige lessen heb

je al een hulpmiddel om iets aan deze spanning te kunnen doen. Daarnaast is al aangekaart dat je interne hulpbronnen (je talenten) en externe hulpbronnen (je omgeving en sociale steun) kunt gebruiken om er over te praten en leren om te gaan met een nieuwe situatie. Het doet nog steeds pijn maar het lijden (lichamelijk en in je hoofd) wordt hierdoor minder.

Ook hier zijn er grote individuele verschillen waardoor we dingen kunnen accepteren. Wat hier invloed op kan hebben is:

Je persoonlijkheid, welke karaktereigenschappen heb je.

Je normen en waarden. Wat vind jij of wat vindt "men" van de situatie.

Je (levens) ervaring, heb je het al eens meegemaakt.

7. Herken je dit bij jezelf? Denk je dat je hier nog iets aan kan veranderen?

Oefening: Emoties zijn vaak zichtbaar in de vier b's: boos, bang, bedroefd en blij. Daarnaast zijn emoties zichtbaar en onzichtbaar. Je kunt bedroefd zijn zonder dit te laten merken. Wat vaak voorkomt is dat je boos bent maar van binnen eigenlijk meer verdrietig. Beschrijf eens een gebeurtenis die je stress oplevert en welke emoties er bij komen kijken. Schrijf voor iedere zichtbare emotie een score op tussen 1 en 10 en ook voor iedere onzichtbare emotie een score op tussen 1 en 10. Bijvoorbeeld de voordrager in de winkel. De zichtbare emoties bij het voordringen kunnen zijn: blij 0, boos 10, bedroefd 0, bang 0. De onzichtbare emotie (die je voelt) kunnen dan zijn: blij 0, boos 7, bedroefd 4, bang 4. Vraag je ook eens af wat de emoties van de voordrager zijn want die zijn natuurlijk totaal afwijkend van jouw emoties.

Emoties ontstaan dus via gedachtes of gebeurtenissen als gevolg van hoe we een gebeurtenis interpreteren. Dus niet door de gebeurtenis zelf. We kijken weer even naar de voordrager. De één reageert heel heftig en de ander reageert niet, een duidelijk verschil op dezelfde gebeurtenis. Stel nu eens dat de voordrager helemaal niet in de gaten heeft dat er wordt voorgedrongen?

8. Hoe kijk je nu tegen de situatie aan?

9. Zou je nu anders reageren?