

Verleidingen weerstaan



Inhoud

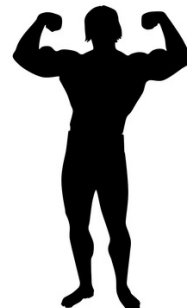
1. Vergroot je wilskracht
2. Uitstelgedrag onder de loep
3. Ongewenste gedachten
4. Miniworkshop: Beter met stress

1. Vergroot je wilskracht



In slechts vijf minuten per dag je brein veranderen in een betere wilskrachtmachine.

Die vijf minuten mag je opbouwen naar 15 minuten. De vijf minuten zorgen ervoor dat je meer grijze materie aanmaakt in het brein waar het zelfbewustzijn huist. Na elf uur oefenen zijn er meer neurale verbindingen in delen van de hersenen die samenhangen met concentratie, afleidingen negeren en impulsbeheersing. Ga na de oefenperiode gewoon door, verander jezelf in een wilskrachtbeest!



Een eenvoudige ademhalingsoefening met groot resultaat

De werking van de meditatie, want daar heb ik het over, komt door de ademhalingsoefening waarbij je bloed laat stromen naar je prefrontale cortex (zie afbeelding) en je spanningen afnemen. Jouw hersenen passen zich aan door groter en sneller te worden.

Bij meditatie denk je (misschien) dat het iets zweverigs is. Door het als een ademhalingsoefening te zien, wordt het ineens een stuk praktischer. Het gaat er ook niet om dat je nergens aan moet denken en je hoofd vrij van gedachten moet maken. Waar het wel om gaat is dat jouw aandacht op een doel wordt gericht. In dit geval dus jouw ademhaling. Je traint jezelf als het ware om jouw gedachten erbij te houden.

Waarom werkt het straks voor jou?

Deze eenvoudige oefening gaat jou straks helpen om andere beslissingen te nemen. Je staat er ineens bij stil als jouw hand de snoepkast in gaat, je betrapt jezelf erop dat je gedachten in negatieve cirkels lopen, je zet jezelf in actie door elke dag de administratie netjes weg te werken, je geeft jezelf een schop onder je kont om toch te gaan hardlopen, je slikt je vervelende opmerking in die je wilde uiten. Je gaat iets in gang zetten en je gaat bepaalde zaken niet meer doen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Neem plaats in een stoel met je voeten op de grond of in kleermakerszit op een kussen. Het is de bedoeling om stil te blijven zitten. Ook al krijg je kriebel aan je neus of voel je die spier spannen. Het is de uitdaging om ook geluiden, geuren en andere afleidingen buiten te sluiten. Sluit je ogen en begeleid jezelf bij het ademen. Bij het inademen zeg je 'in' tegen jezelf. Bij het uitademen zeg je 'uit' tegen jezelf. Het is normaal dat je gedachten afdwalen. Je probeert om je aandacht elke keer weer terug te brengen naar de aandacht voor je ademhaling. Na enkele minuten stop je de begeleiding van jezelf en richt je aandacht op onderdelen van de ademhaling zelf. Zoals de weg van de lucht door je neus, via je buik en borst naar je longen en weer terug.

1. Vergroot je wilskracht



Wanneer doe je deze oefeningen?

Je kunt beter streven naar vijf minuten per dag, dan je ambities gelijk torenhoog te zetten en voor het maximale te gaan en het dan vervolgens elke dag uit te stellen. Koppel het aan vaste gewoonten zoals bijvoorbeeld na het tandenpoetsen, 's avonds voor het slapengaan en wat denk je van vijf minuten op je werk? Even vijf minuten de wc voor jezelf ;). Maak een notitie in je agenda om jezelf te herinneren aan deze oefening of plak post-it memo's op plekken in huis.

SUCCES!

Met vitale groet,

Irene

2. Uitstelgedrag onder de loep



Heb jij last van uitstelgedrag? Dat je taken of veranderingen in je leefpatroon uitstelt naar de volgende dag. Je wilt bijvoorbeeld gezonder eten en gewicht verliezen maar je stelt het moment uit. Je houdt jezelf voor dat je morgen echt gaat beginnen! Want vandaag heb je nog een verjaardag, feestje, borrel, festival, barbecue, strandfeest, etentje en...vul het zelf maar in.

Morgen ga je starten met sporten. Vandaag ben je te moe en uitgeblust. Je sluit af met een glas wijn en een schaalje chips, want morgen ga je echt beginnen (en dan sport je die calorieën er weer af). Mañana, mañana... Herken je dit gedrag bij jezelf? Lees dan verder en ontdek de tips die je gaan helpen.

Taken en activiteiten uitstellen

Je kunt ook uitstelgedrag hebben op het gebied van taken of activiteiten. De stapel post met rekeningen die je moet uitzoeken en regelen. De mailbox die je moet opschonen. Het vervelende telefoontje dat je nu toch echt moet doen. De niet passende broek die je online bestelde en die je retour moet sturen. De koelkast die van binnen schoongemaakt moet worden en de ramen die nodig moeten worden gezeemd. Dat soort klusjes...

Maak keuzes die leiden naar je doelen

Het is zeker mogelijk om je gedrag te veranderen waardoor je keuzes maakt die meer in lijn liggen met je doelen.

Het is goed om optimistisch te zijn over de doelen die je wilt halen. Maar waak ervoor dat je veranderingen naar morgen door blijft schuiven. Je maakt jezelf dan namelijk wijs dat je de 'zonden' later wel weer goed maakt!

Pas deze strategie eens toe:

Denk bij elke keuze waar je voor staat, dat je het van nu af aan elke dag zo moet doen. Dus niet denken: wil ik het nu? Maar: wil ik de reep chocolade het komende jaar elke middag gaan eten? Of wil ik nooit gaan sporten? Ga ik de snacks en drankjes elke dag eten en drinken? Rook ik het komende jaar elke dag 15 sigaretten? Ga ik het uitzoeken van de administratie helemaal nooit doen?

2. Uitstelgedrag onder de loep



Door dit bij elke taak, activiteit of verandering te bedenken, is er psychologisch gezien geen sprake van een zonde die je de volgende dag weer goed kunt maken. Want je gaat het de komende maanden elke dag doen. Er valt niets uit te stellen omdat jij de chocolade in gedachten ook volgende week elke dag gaat eten. Begrijp je hoe dat in je brein werkt?

Stel je steeds iets uit?

Stel jezelf dan niet de vraag: wil ik het nu doen? Maar: als ik dit eeuwig blijf uitstellen, wat gebeurt er dan en wil ik dat?

SUCCES!

Met vitale groet,

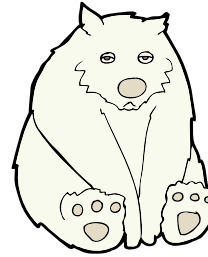
Irene

3. Ongewenste gedachten



Deze opdracht begint met een stukje leesvoer over een onderzoek van Daniel Wegner. Hij is hoogleraar psychologie aan Harvard. Hij zette een experiment op waarbij hij de proefpersonen vroeg om overal aan te denken, behalve aan een witte beer. De neergeschreven gedachten van een vrouwelijke proefpersoon geven aan hoe moeilijk dat voor de meeste proefpersonen was:

'Ik probeer aan duizend dingen te denken om maar niet aan een witte beer te hoeven denken en toch blijf ik er keer op keer aan denken, ook als ik ergens anders aan probeer te denken'.



Gedachten verbieden is altijd problematisch. Bij angsten, depressie, lijnen en verslaving moeten we onszelf de ruimte gunnen om de teugels te laten vieren.

Ergens domweg niet aan willen denken heeft het effect dat je er vaker aan denkt dan wanneer je je gedachten niet probeert te beheersen. Dit effect is het sterkst als je moe, gestrest of afgeleid bent. Wegner noemt dit fenomeen ironische terugkaatsing: je drukt een gedachte weg en als een boemerang keert de gedachte weer terug!

Hiermee wordt verklaard als je naar bed gaat en almaar wakkerder wordt naarmate je meer aan slapen denkt (ik wil/moet slapen want ik moet morgen weer vroeg op). Of als je aan de lijn doet en geen brood of koolhydraten meer eet, waarna je droomt van een volkorenboterham en chocoladetaart. Piekeraars die hun angst proberen weg te duwen en terugvallen in hun vervelende fantasiebeelden.

Wegner denkt dat de oorzaak ligt in een disbalans in het brein. Met name het verwerken van de hersenopdracht om ergens niet aan te denken. De psyche raakt uit evenwicht en de verboden gedachten en gevoelens worden net buiten je bewust waarneming verwerkt. Het gevolg is dat wat je niet wilt denken, voelen of doen, in je brein wordt geactiveerd.

Gedachten die je probeert uit te bannen en waar je niet van loskomt, zul je eerder als waar beschouwen. Want we redeneren dat onze gedachten een belangrijke bron van informatie zijn. Dit schijnt in het menselijke brein ingebakken te zijn. Angsten of verlangens die we proberen weg te stoppen, welke dan ook, worden steeds dwingender en overtuigender.



3. Ongewenste gedachten

De oplossing

Probeer niet langer ongewenste gedachten en emoties te beheersen en zij zullen jou niet langer beheersen. Als je aan iets mag denken, dan denk je er minder snel aan.

Oefening: voel wat je voelt, maar geloof niet alles wat je denkt

Komt er een storende gedachte op, leid jezelf dan niet af, maar neem de gedachte bewust waar. Het zijn vaak vertrouwde gedachten die telkens terugkeren en als een vervelend liedje in je hoofd rond zeuren. Gedachten over dezelfde angst, zelfkritiek of herinnering. Zoals 'ik ben zo bang dat er iets mis gaat' of 'had ik het niet anders kunnen doen?'.

Analyseer de vervelende gedachte. Is het een oude bekende? Dat is jouw eerste aanwijzing dat het niets nieuws is dat je moet geloven. Vervolgens richt je je aandacht op je lijf en op wat je voelt. Voel je spanning in je buik, borst en keel of ergens anders?

Let nu op je ademhaling. Adem bewust in en uit. Soms verdwijnen hiermee de vervelende gedachten. Soms dringen ze zich op tijdens de ademhaling. Stel je dan voor dat de opdringerige gedachten wolken zijn en die laat je door je hoofd en je lijf drijven en terwijl je blijft doorademen laat je de wolken oplossen of wegdrijven. Je aanvaardt dat gedachten komen en gaan.

Iedereen heeft weleens vervelende gedachten en dat hoeft niets te betekenen. Deze oefening kun je gebruiken om alle nare gedachten en onplezierige emoties, van woede en jaloezie tot angst en schaamte weg te laten drijven of op te laten lossen.

SUCCES!

Met vitale groet,

Irene

4. Miniworkshop: Beter met stress



Je kunt je nu aanmelden voor de gratis miniworkshop **Beter met stress** die binnenkort het licht ziet. Elke week ontvang je een oefening en na vier weken tijd is jouw mindset over stress veranderd.

Na het volgen van de gratis workshop:

- kun je stress beter hanteren
- weet je dat er meer stressresponses zijn die jou kunnen helpen
- heeft je zelfvertrouwen een boost gekregen
- leef je meer in lijn met de waarden in het leven die voor jou belangrijk zijn
- ben je meer ontspannen

**Stuur een mail naar mail@coachingvitaal.nl en meld je alvast aan!
Stel het niet uit ;)**

Voor jouw succes,

Irene Schaap



contact: 06 424 89 223

<http://coachingvitaal.nl>

<https://business.facebook.com/Coachingvitaal>