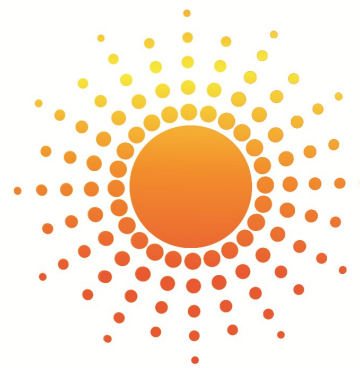


# Shelley's column

maart 2016



## Dat stemmetje...

**Uren wakker liggen, twijfelen, kritisch zijn op jezelf. Kan best druk in je hoofd zijn. Kan ook angst en stress geven. Terwijl je je slaap hard nodig hebt. Herkenbaar? Hoe zou het voor je zijn om dat stemmetje in je voordeel te laten werken...**

*Onlangs... 'ik denk soms te veel. Kan uren malen met mijn gedachten. Lig er 's nachts wakker van, niet handig. Van alles komt er dan voorbij; vakantie plannen, boodschappenlijstjes, wat ik nog moet doen, wat ik eerder heb gezegd, had ik dat wel moeten zeggen, twijfels. Best vermoeiend hoor, continue een hoofd dat aan staat'.*

Voor jou ook herkenbaar? Deze gedachten wordt ook wel de interne dialoog genoemd. Het onuitgesproken gesprek dat je met jezelf voert. Dit kan zowel negatief als positief zijn. Negatieve gedachten zijn bijvoorbeeld; nee dat kan ik niet, ben jij gek, hoe kom je daar nou bij, ik durf niet, ik weet het niet, dat lukt me nooit.... Deze gedachten helpen je niet vooruit. Vaak gaat dit ook onbewust. Het gevolg is dat deze gedachten je kunnen belemmeren om stappen te zetten, om je doel te behalen, etc. Wat ten koste kan gaan van je zelfvertrouwen. Aan negatieve gedachten hangt meestal een oordeel, over jezelf.

*'Sinds ik me bewust ben van mijn gedachten en ik weet hoe deze voor me werken, heb ik rust en meer focus. Ik vertrouw op mijn innerlijke stem, luister naar wat het te vertellen heeft en maak sneller keuzes die goed voelen. Daarnaast ben in staat om het stemmetje stil zetten wanneer ik dat wil. En dat slaapt heerlijk! Geeft me geen stress, wat het in het verleden wel deed. Met mezelf in gesprek zijn levert namelijk ook veel op'.*

*What you believe, you become...*

Want, stel dat je een andere strategie hanteert; van negatieve gedachten naar positieve gedachten. Hoe krachtig zullen deze dan voor je zijn! Een boost voor je zelfvertrouwen.

Het luisteren naar jezelf kan je dus ook veel opleveren. Ik ben bijvoorbeeld fan van quotes die je op het internet kan vinden, ook wel de positieve affirmaties genoemd. Deze kunnen je op weg helpen om je innerlijke stem kracht bij te zetten. Wellicht heb je er zelf een die goed bij je past! Kijk anders ook eens op mijn Pinterest account voor inspiratie.

Hierbij een aantal tips;

- Erken je gedachten. Stop er tegen te vechten, ze mogen er zijn.
- Komen er gedachten bij op die je voorheen lieten twijfelen, schrijf deze dan op en/of bespreek je gedachten met iemand. Op deze manier krijg je (weer) overzicht en rust.
- Leg pen en papier naast je bed. Gebruik deze ook!
- Ontspan voor het slapen gaan. Buig je gedachten om naar positieve. Denk bijvoorbeeld aan leuke momenten die je hebt beleefd.
- Bedenk wat de gedachten, je interne dialoog je wilt zeggen, wat levert het je - positief- op.



In deze column behandel ik een gedeelte, er is uiteraard nog veel meer. Wil je samen aan de slag met het herkennen en ontdekken van jouw strategie? Om jouw gedachten voor je te laten werken in plaats van tegen? Contact me gerust. Kennismaken is vrijblijvend, je bent van harte welkom.

Shelley Brandon

Licensed NLP Coach™ en hypnotic practitioner

*Wil je ook een specifiek probleem, thema of vraag behandeld zien? Laat het me weten.*

info@shelleybrandon.nl | 06 - 291 293 98

