

CHECKLIST

Mindshift

Zo stuur je je gedachten naar wat je wél wilt

My Health and Happiness Coaching



Stap 1:

WAAROM NEGATIEVE GEDACHTEN VAAK DE OVERHAND NEMEN

Negatief denken werkt net als een sneeuwbal die van een berg rolt.

Eén losse gedachte lijkt onschuldig:

“Wat als dit fout gaat?”

Maar zodra je die gedachte aandacht geeft, komt er een tweede achteraan:

“Ik heb dit al vaker verprutst.”

Voor je het weet, rol je van de berg af:

- Je gedachten worden steeds donkerder.
- Ze volgen elkaar steeds sneller op.
- Je voelt je steeds slechter.

Dat is **momentum**: hoe vaker en sterker je dezelfde soort gedachten hebt, hoe meer ze elkaar aantrekken en versterken. Het goede nieuws? Momentum kan gestopt of omgebogen worden.

Door afleiding, slaap, meditatie, ademhaling of het bewust inzetten van nieuwe gedachten zet je een rem op de spiraal.

Stap 2:

DE 5 STAPPEN OM NEGATIEF MOMENTUM TE STOPPEN

1. Herken het begin van de spiraal

- Sta stil bij je eerste negatieve gedachte.
- Hoe eerder je het opmerkt, hoe makkelijker je het stopt.
- Voorbeeld: "Ik kan dit echt niet."

2. Pauzeer en onderbreek het patroon

- Zet letterlijk een stop: adem diep in, tel tot 5, of doe even iets anders.
- Dit haalt de snelheid uit de sneeuwbal.
- Tip: fysieke afleiding werkt goed (even lopen, gezicht wassen).

3. Daag de gedachte uit

- Vraag jezelf: "Is dit waar? Of is dit mijn angst die praat?"
- Kijk of je de gedachte kunt relativiseren.
- Voorbeeld: van "Ik faal altijd" naar "Soms lukt iets niet, maar vaak ook wél."

4. Kies een helpend alternatief

- Zet bewust een positieve of neutrale gedachte in de plaats.
- Hou het geloofwaardig en haalbaar.
- Voorbeeld: "Ik kan stap voor stap verder komen."

5. Creëer nieuw momentum

- Herhaal je nieuwe gedachte, schrijf het op.
- Combineer dit met een actie die het ondersteunt (bijv. bij gedachte "Ik ben meer dan goed genoeg." schrijf je drie dingen op die je vandaag al goed hebt gedaan).
- Hoe vaker je dit doet, hoe sneller je een positieve spiraal opbouwt.

Stap 3:

POSITIEF MOMENTUM OPBOUWEN

Negatief momentum stoppen is stap één. Maar voor echte verandering heb je positief momentum nodig. Dat werkt precies hetzelfde: gedachten trekken nieuwe gedachten aan.

Voorbeeld:

- Je denkt "Vandaag pak ik één ding goed aan".
- Je voelt motivatie.
- Je doet die ene taak → succesgevoel.
- Nieuwe gedachte: "Zie je wel, ik kan dit".
- En zo groeit de positieve spiraal.

Onze gedachten hebben veel meer invloed dan we vaak beseffen. Alles wat je denkt, voel je niet alleen in je emoties, maar straalt je ook uit in je gedrag, energie en keuzes.

Het is mogelijk om je gedachten zó te sturen dat ze niet langer een reflectie zijn van wat er nu is, maar van wat je wíl ervaren. Zo train je je brein en programmeer je je onderbewuste om nieuwe uitkomsten te creëren.

Stap 4:

JE GEDACHTEN AANSTUREN NAAR WAT JE WÉL WILT

Wat je kiest, groeit

De kwantumfysica laat zien dat alles bestaat uit energie en mogelijkheden. Als je negatieve scenario's blijft herhalen, bouw je daar momentum in op. Maar zodra je bewust positieve scenario's kiest, begin je letterlijk een nieuwe realiteit te scheppen.

Je gedachten zijn geen losse, onschuldige ideeën, ze zijn bouwstenen van je leven. Door bewust te kiezen wat je denkt, door affirmaties, visualiseren en dankbaarheid, door je verbeeldingskracht te trainen, kun je je leven gaan sturen in de richting die jij wilt.

Het vraagt oefening en herhaling, maar jouw onderbewuste leert snel. En zodra dat gebeurt, wordt positief denken geen trucje meer, maar een automatische staat van zijn.

