

Toets je gedachten op waarheid

Een krachtig proces geïnspireerd door Byron Katie

Wat we denken is niet altijd waar...

Vaak nemen we onze gedachten zomaar voor waar aan. We beseffen niet dat ze vaak ontstaan uit ons onderbewuste, uit oude overtuigingen, patronen en ervaringen. Zo kunnen deze gedachten ons emotioneel in hun greep houden.

Het goede nieuws?

Met bewustwording én een simpel proces kun je deze negatieve spiraal doorbreken.

Zo werkt het: Stop – Kijk – Ontdek – Kies

1. Stop

Stop met waar je mee bezig bent. Zoek een rustig plekje, ga zitten, sluit je ogen en adem bewust.

2. Kijk

Wat voel je? Wat gebeurt er in je?

Voorbeeld: "Ik voel me verdrietig en boos."

3. Ontdek

Waarom voel je je zo? Wat is er gebeurd?

Voorbeeld: "Ik voel me verdrietig, omdat [naam] onze afspraak op het laatste moment heeft afgezegd zonder uitleg."

Wat zegt deze gebeurtenis over jou? Welke gedachte of overtuiging schuilt eronder?

Voorbeeld: "Ik voel me niet belangrijk genoeg voor [naam]. Anderen zijn blijkbaar belangrijker."

4. Kies

Kies ervoor om niet langer gevangen te blijven in deze gedachte. Stel jezelf deze vier vragen:

Is het 100% waar?

“Is het absoluut waar (dus 100% waar en niet 99% waar) dat ik niet belangrijk ben?”

Hoe voel ik me als ik deze gedachte geloof?

“Dan voel ik me verdrietig, afgewezen en niet de moeite waard.”

Hoe zou ik me voelen zonder deze gedachte?

“Dan voel ik me rustiger, neutraler, met meer zelfvertrouwen.”

Kan ik deze gedachte loslaten?

“Ja, dat kan. Maar ik kan bijvoorbeeld [naam] eerst vragen waarom onze afspraak is afgezegd. Zo krijg ik duidelijkheid en kan ik mijn gevoel serieus nemen.”

Een krachtig instrument voor emotionele vrijheid

Dit proces vereist oefening en toewijding, maar als je het onder de knie hebt, ervaar je steeds vaker rust en vrijheid. Je leert zien dat niet iedere gedachte waar is, en dat je niet langer hoeft te worden meegesleurd door emotionele reacties.

Meer inspiratie?

Wil je zien hoe Byron Katie deze methode toepast? Kijk eens op YouTube. Het biedt vaak heldere en inspirerende voorbeelden.