

13 TIPS

OM POSITIEVER, BEWUSTER EN ENERGIEKER IN HET LEVEN TE STAAN

Negatieve gedachten zijn een enorme energielek: zowel negatieve gedachten t.o.v. een situatie/ een omstandigheid, als negatieve gedachten t.o.v. 1 of meerdere personen, als negatieve gedachten t.o.v. jezelf! Het vergt allemaal (onbewust) heel veel energie!

Vandaar een 10-tal tips om hier mee om te gaan!

1

Ga na wanneer je telkens negatief denkt

Hoe sta je 's morgens op? Hoe verloopt je ochtend-routine? Wat denk je over de komende dag en over jezelf? Hoe ga je tijdens de dag om met tegenslagen en uitdagingen? Hoe kom je thuis? Hoe beleef je je avond? Met welke gedachten ga je slapen?

Beséf wanneer je weer bezig bent met negatief denken!

De eerste stap is doorhebben waar je gedachten zijn; doorhebben dat je gedachten negatief geladen zijn.

2

3

Zeg letterlijk "STOP"

Stop deze negatieve, neerwaartse spiraal van denken. Roep jezelf letterlijk tot de orde. Maak letterlijk een "time-out-teken" met je handen.

Bekijk de situatie vanop een afstand (met een helicopterview) i.p.v. midden in de uitdaging te blijven staan

4

Ín een probleem vinden we nooit een oplossing, dus neem afstand. Bekijk het grotere plaatje.

5

Aan elke probleem of uitdaging is bij wet -nl. de wet van polariteit- een positieve kant. Ga er naar op zoek.

Vergelijk het met een batterij: deze heeft een negatieve en positieve pool, ALTIJD. Zo is dat ook met elke uitdaging, dus verander je perceptie of standpunt, om een positieve kant te vinden. Dit is niet altijd gemakkelijk: soms is het enorm zoeken (vb. bij de oorlog in Oekraïne), maar wéét dat er sowieso een positief aspect aan de uitdaging MOET zijn (vb. de liefdadigheid die tot stand komt om oorlogsvluchtelingen op te vangen).

Ons denken heeft een enorm grote verbeeldingskracht (we denken in beelden). Vele mensen gebruiken deze negatief: ze maken (onbewust) enorme worst case scenario's. Word je hiervan bewust en zeg letterlijk STOP!

6

95% van deze verhalen komen NOOIT uit, maar ze hebben wel ongelooflijk veel energie van jou gevegd.

7

Gebruik je verbeeldingskracht om positieve scenario's te maken!

Blijf deze herhalen. Op deze manier trek je ook positieve ervaringen naar je toe!

Ons denken heeft een enorm goed geheugen. Vele mensen halen echter enkel de negatieve herinneringen boven als ze voor een uitdaging staan. Besef dit!

8

Besef als je gedachten enkel naar negatieve herinneringen gaan, want op dat moment houden ze je weg van je ware potentieel! Laat ze voor wat ze zijn en trek er lessen uit. Falen is nu eenmaal een noodzakelijk deel van succes!

9 Haal positieve herinneringen boven als je voor een uitdaging staat!
Deze kunnen je helpen om een oplossing te vinden.

Gebruik je intuïtie of buikgevoel bij het vinden van een oplossing of als je een belangrijke beslissing moet nemen.

10

Je buikgevoel is altijd juist! Je buikgevoel is een heel subtiel gevoel en is vaak het allereerste gevoel dat bij je binnenkomt.

11 Vind je het moeilijk om je intuïtie te volgen? Kom dan eerst tot rust. Stop letterlijk het overdenken van het probleem.

Als je problemen te fel overdenkt, kom je in stressmodus terecht en doet je intuïtie of je buikgevoel niet meer mee. Het houdt zich enkel bezig met 'overleven'.

Heb je een oplossing voor je probleem gevonden? FOCUS je dan op deze oplossing.

De focus of wil is enorm belangrijk, want "life shows up" en als je niet focust op de oplossing, komt het niet tot realisatie, vermits je aandacht naar allerlei andere zaken gaan!

12

13

Bekijk wat de allereerste stap is, die je kan zetten om het probleem of de uitdaging aan te pakken én neem de nodige actie!

Vele mensen geraken in de war of bevroren, vermits ze niet weten HOE het probleem helemaal aan te pakken. Je hoeft de hele "hoe" vooraf niet kennen, enkel de eerste stap (of eerste 2 stappen). Nadien wordt duidelijk wat de volgende stap is, vermits elke stap feedback geeft. Fantastisch toch!

ZODUS: DIT ZIJN MIJN TIPS OM UITDAGINGEN ANDERS AAN TE PAKKEN.

Word je bewust van je denken, denk positief en
verspil bijgevolg een pak minder energie!

NELE DE BRUYN

neledebruyn.be/agenda