



GRATIS E-BOOK

Verlos jezelf van negatieve
gedachten en verminder onrust

NEGATIEVE GEDACHTEN - PIEKEREN - STRESS -
LICHAMELIJKE SPANNINGSKLACHTEN - ONRUST



Welkom!



Vanuit Expertisecentrum Bureau Breinfijn hebben we meer dan 18 jaar ervaring als psychologen en therapeutisch in het helpen van mensen bij angst- en panieklachten, piekeraars en langdurige stressklachten. **De succesformule** gebruiken we in onze online cursussen en programma's.

Doordat je dit e-book hebt aangevraagd, krijg jij ook al een kijkje in wat belangrijk is om te leren. Het alleen lezen van de fases gaat je helaas nog geen verandering brengen. **'Hóe' je die verandering kan maken** en de tips kunt integreren in je dagelijks leven, vertellen we je graag aan het einde van dit e-book.

Wat je vindt in dit e-book is:

- 6 fases die je zult moeten doorlopen om voor de lange termijn van negatieve of angstgedachtes verlost te worden
- Korte oefening om al te starten aan de vaardigheden
- Een succesvolle methode die je voor de lange termijn gaat helpen en je het korte termijn effect van hulp niet meer nodig hebt
- Wat je op den duur veel kosten scheelt in allerlei hulpmiddeltjes, druppeltjes, en andere vormen van kosten.

Laten we beginnen!

Welke fases je doorloopt

We gaan je meenemen in de 6 fases die iedereen doorloopt om voor de lange termijn de lading van angst, piekeren, maar ook van een stressgevoel te verminderen. Het gaat er niet om dat je nooit meer in zo'n situatie komt. Want dat gaat helaas niet lukken. Het gaat erom dat je gaat leren **HOE je ermee om kunt gaan**, zodat de lading voor je vermindert.

Fase 1: Kennis van lichaam en brein

In deze fase gaan we starten met eerst eens veel kennis op doen van hoe ons lichaam en brein werkt. Dit is belangrijk, omdat je eerst goed moet snappen waarom we de dingen doen zoals we ze doen. Wat ga je in deze fase o.a. leren:

- Waarom verstand en gevoel niet samen gaan
- Wat maakt dat je lichaam zo snel reageert met spanningsklachten
- Waarom het zo moeilijk is om oude patronen te doorbreken
- Waarom je elke keer maar weer terugvalt, terwijl je je nog zo voorgenomen had om het niet meer op deze manier aan te pakken
- Waarom positief denken helemaal niet werkt
- Wat maakt dat je negatieve gedachten helemaal niet zo makkelijk kunt omzetten naar positieve gedachten
- Hoe je autonoom zenuwstelsel in elkaar zit en wat de invloed daarvan is op hoe jij je voelt



Als jij 85 bent en terugkijkt op je leven? Zou je dan tevreden zijn? Heb je je leven geleefd zoals je zou willen? Of heb je vooral volgens je regels geleefd?

Fase 2: Van een afstandje leren kijken naar jezelf

In deze fase gaan we dieper in op jouw bewustzijn. We gaan je bewustzijn vergroten en leren om van een afstandje naar jezelf te leren kijken.

Dit is moeilijker dan je denkt! Vaak denken we dat we dat aan het doen zijn, en al bewust aan het leven zijn. Echter, het feit dat je dit e-book hebt gedownload, en je misschien wel lichamelijke klachten ervaart, of een druk hoofd hebt vol met negatieve gedachtes, wil zeggen dat je dit nog niet helemaal onder de knie hebt.

Normaliter leven we ons leven als het ware op de automatische piloot. We staan onder een waterval van negatieve of angstgedachtes, en voelen ons overspoeld en vol in emotie.

In deze fase is het van belang om door middel van verschillende oefeningen, die je gewoon in kleine dagelijkse situaties kunt doen, om deze vaardigheid te leren.

Pas als we leren om naast de waterval te staan, en te leren kijken naar jezelf, jezelf te kunnen afvragen 'wat gebeurt er nu bij mij?', zonder dat je overspoeld wordt, dan pas kunnen we weer een fase verder.

DE 6 FASES

- 1) Kennis van lichaam en brein
- 2) Van een afstandje naar jezelf leren kijken (en dat is moeilijker dan je denkt)
- 3) Controle leren loslaten
- 4) Loskomen van dat wat er in je hoofd zit / accepteren en loslaten
- 5) Aandacht voor wat jij belangrijk vindt in jouw leven
- 6) Nieuwe verbindingen in je hersenen maken en vaardigheden leren vasthouden

Fase 3: Controle leren loslaten

Herken je dit?

- Ik moet aardig zijn naar anderen
- Ik mag niet falen
- Ik moet alles zo goed mogelijk doen, want anders doe ik het niet goed genoeg
- Ik moet voor de ander zorgen
- Ik moet het huishouden op orde hebben
- Ik moet altijd op tijd zijn
- Ik moet attent zijn
- Etc. etc.

Herken je deze 'moetjes'? Wij als mens zitten vaak dagelijks in de controle. Zonder dat we er zelfs bewust van zijn, en het in hele kleine details verborgen zit, hebben we veelal strenge regels. Voor ons zelf, maar ook wat we van anderen verwachten.

Als je wilt loskomen van angst, stress of negatieve gedachtes, dan is het hard nodig om te gaan werken aan het leren loslaten van controle. Dat is waar deze fase om draait.

Fase 4: Loskomen van je verstand

Je verstand die ratelt maar door. Ken je dat, dat je in je gedachten een bepaald onderwerp hebt, en dan gaat het opeens over in een ander onderwerp, en voor je het weet heb je een enge ziekte en heb je een rampscenario in je hoofd.

In deze fase is het van belang om door middel van verschillende oefeningen anders naar je denken te leren kijken.

We gaan bewust NIET LEREN POSITIEF DENKEN! Want waarschijnlijk heb je al gemerkt, dat is allemaal leuk dat iedereen dat zegt, en verstandelijk weet ik echt wel hoe ik zou moeten denken, maar MIJN GEVOEL wil niet mee....

En dat is nu juist het punt. We gaan niet 'anders leren denken'. We gaan in deze fase 'anders naar je denken leren kijken', zodat de lading ervan vermindert.





Fase 5: Waar leef jij eigenlijk voor?

Het lijkt een open deur, maar ik ben benieuwd of jij ook echt het leven leidt wat jij zou willen leiden? Doe jij precies wat jij leuk vindt en waar jij gelukkig van wordt? En word je daarin niet belemmerd door allerlei vervelende stemmetjes in je hoofd?

Als je 85 bent, en terugkijkt op je leven, dan wil je een waardenvol leven hebben geleid. En geen leven waarbij je vooral bezig bent geweest met wat je allemaal 'moet' van jezelf, en maar onder die waterval in je automatische overleefstand te hebben geleefd.

Genieten en volgens je waarden leven is een vaardigheid die je kunt oefenen. In deze fase leer je de vaardigheden 'hóe' je dat kunt doen.

Fase 6: Nieuwe verbindingen in je hersenen maken

In fase 1 leer je waarom het zo moeilijk is om oude patronen te doorbreken. Waar ik in deze fase bij mensen bij stilsta, zijn de oude verbindingen die in ons onderbewustzijn zijn gelegd.

Gelukkig zijn we als mens flexibel, zelfs totdat we dik in de 90 jaar zijn. Onze hersenen zijn neuroplastisch. Dat wil zeggen dat we ze altijd nog kunnen veranderen. De oude verbindingen met de oude clusters erin (daar leer je meer over in cursussen of programma's van Bureau Breinfijn) die kunnen we niet zomaar laten verdwijnen. Wat we wel kunnen doen is het aanleggen van nieuwe verbindingen in onze hersenen.

De nieuwe verbindingen stellen ons in staat om nieuwe patronen te gaan leren en voor de lange termijn de lading van angst, paniek, stressklachten en piekeren te verminderen.

Klinkt goed hè? Ook jij kunt dit leren. Door verschillende makkelijk toepasbare en praktische oefeningen kun jij het verschil gaan maken, waar je je leven lang profijt van blijft houden.

Een korte oefening doen?

In de cursus Grip op je Gedachten, en ook in het NO STRESS programma of BREINFIJN programma leren we je alle fases doorlopen. Ik leer je HOE JE DAT kunt doen. Voor nu hebben we al een korte oefening voor je.

Instructie:

Neem eens een bepaalde negatieve gedachte over jezelf in je hoofd. Bijvoorbeeld 'ik faal', of 'ik ben niet goed genoeg'. Heb je 'm?

Schrijf je negatieve gedachte over jezelf hier op

Nu mag je van mij 10 seconden heel hard aan die negatieve gedachte denken. Dus als je hebt gezet 'ik ben niet goed genoeg', laat je die gedachte 10 seconden in je hoofd, laat jezelf er helemaal inzakken als het ware.

Schrijf nu dezelfde gedachte op, maar dan met 'ik heb de gedachte dat....' ervoor

Volgende stap:

Denk nu nog eens 10 seconden aan deze gedachte, maar dan met 'ik heb de gedachte dat...' ervoor. Dus in mijn voorbeeld, 'ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben'.

Merk je al verschil in lading?

Waar wil jij over een half jaar staan?

Je hebt dit e-book gedownload, en dit is vast niet de eerste die je hebt aangevraagd. Heb je al veel gratis gevolgd? En heeft dit tot nu toe het effect in je leven waar je naartoe wil?

Vraag jezelf eens af waar jij over een half jaar wil staan.

En vraag je zelf vervolgens eens af of je daar gaat komen met de acties die je tot nu toe hebt gedaan?

Of weet je diep van binnen wel dat er meer nodig is, maar vind je het lastig om de juiste stappen te vinden?

Waar wil ik staan over een halfjaar? Brainstorm met jezelf en schrijf op...

Ik weet dat het ontzettend spannend en eng is, maar als je niet iemand hebt die je leert 'HOE' je de verandering kunt maken, dan gaat het je niet lukken om weer RUST te krijgen in je hoofd en je spanningsklachten te laten verminderen.

Dit e-book kun je neerleggen, en je kunt proberen om zelf bewust te zijn van de fases, maar we weten ook dat als je niet de juiste oefeningen krijgt (en dat zijn kleine praktisch toepasbare oefeningen, juist kort), dan ga je helaas gewoon in je oude patroon verder.

Je hoofd is namelijk zo geprogrammeerd en gaat niet zonder de juiste oefening veranderen. We kunnen het niet mooier maken dan het is.



Gratis Training



We hebben een gratis training (60 min) voor je klaarstaan waarin we je helemaal meenemen in wat er gebeurt in je brein, en in je lichaam, op het moment dat er teveel spanningen zijn. Piekeren is in basis 'omgaan met stress' voor jouw brein. Dit leggen we uit in de gratis training.

[BEKIJK DIRECT](#)