

Stop met piekeren!

Piekeren is een reactie op een naar gevoel. Op het moment dat we ons afgewezen voelen of andere nare gevoelens ervaren, wordt het meestal erg druk in ons hoofd. Er ontstaan dan allerlei gedachten. Vervolgens gaan we nadenken over bepaalde problemen. Als we deze niet kunnen oplossen gaan we piekeren. Het piekeren kan soms uren en uren aan een stuk doorgaan. Wat gebeurt er precies?

Je wordt getriggerd in je gevoel. Via situaties, omstandigheden, bepaalde gebeurtenissen of door iemands gedrag, worden we getriggerd in ons gevoel. Het nare gevoel wordt vervolgens wakker. Een trigger kan een bepaald beeld, geluid, gevoel, reuk, smaak of een combinatie van deze zijn.

Zo kunnen we ons afgewezen voelen als iemand iets vervelends tegen ons zegt. Het kan de manier waarop deze persoon iets tegen je zegt wat bepaald of het gevoel wakker wordt. De woorden, de toonhoogte, klank, gezichtsuitdrukking en volume kunnen allen bepalend zijn. Het is soms lastig om te achterhalen wat precies triggert. Hoe dan ook: er wordt op dat moment een oude gevoelsherinnering in je wakker gemaakt. Het lijkt of de ander jou een naar gevoel geeft. Alsof de ander dat expres doet. Wat de ander doet, is niet belangrijk. Er wordt bij jou een oude gevoelsherinnering wakker gemaakt door een bepaalde trigger. Jij mag je richten op jouw gevoel. Het nare gevoel produceert gedachten. Nare gevoelens zijn brandstof voor gedachten. Meestal ontstaan er niet zulke fijne gedachten. Een naar gevoel geeft een (lichte) paniek. Als we paniek de gedachten aandacht geven; dan komen er steeds meer gedachten en gaan die gedachten over in denken.

We gaan denken. Als we aan het denken zijn dan geven we onze gedachten en de mind maximaal aandacht. Doordat er nog steeds sprake is van een naar gevoel, gaat denken over in piekeren. Als er geen naar gevoel zou zijn, dan wordt er eerder gefantaseerd of worden er leuke ideeën bedacht. Piekeren. Tijdens het piekeren proberen we onbewust een probleem op te lossen. Het denken is vanuit het nare gevoel tot de conclusie gekomen dat er een probleem is wat moet worden opgelost.

Als het probleem is opgelost kan het nare gevoel verdwijnen. We kunnen urenlang piekeren en op zoek gaan naar allerlei oplossingen voor het probleem. Elk probleem wat wordt opgelost, creëert meestal weer een nieuw probleem. Stel dat er een grote rekening in de brievenbus valt. Het denken zoekt dan naar een oplossing. Het bedenkt een maand de hypotheek niet te betalen. Maar als er dan weer een rekening komt, dan kunnen we de hypotheek helemaal niet meer betalen en moeten we het huis verlaten en komen we op straat te staan. Waar moeten we dan naar toe? Wat moet de buurt hier niet van denken en dan krijgen de kinderen het moeilijk op school.

Elke oplossing heeft een maar en creëert meestal weer nieuwe problemen. Zo blijven we urenlang piekeren. Zo lang we ons denken alle aandacht geven, zal het nare gevoel niet gauw veranderen. Integendeel, het piekeren versterkt het nare gevoel. Meestal lopen we vast in een bepaald probleem en voelen we ons nadien machteloos. Het piekeren veroorzaakt een hoop problemen: Het creëert meer problemen. Het maakt ons bang, angstig, machteloos of gefrustreerd. Het versterkt het nare gevoel. Het geeft onrust, hoofdpijn, stress en lichamelijke klachten.

Stop met piekeren!

Piekeren lost zelden iets op. Wanneer het piekeren lijdt tot een oplossing ontstaat er tijdelijk een opluchting en zakt het nare gevoel even weg. Het valt als het ware in slaap en zakt naar de achtergrond totdat het opnieuw wordt getriggerd. De vraag hoe het probleem moet worden opgelost, is een vraag. Antwoorden op vragen ontvang je. Je kunt ze niet bedenken. Het denken heeft geen antwoord, anders zou je geen probleem hebben gehad.

Piekeren heeft dus geen enkele zin. Heeft piekeren zin? We hebben veel gedachten per dag. 50% Van deze gedachten zijn herhalingen van een dag eerder. Slechts 3% van alle gedachten is functioneel. Deze functionele gedachten ontstaan, doordat we ons denken een opdracht hebben gegeven. Als ik een supermarkt inloop en mezelf afvraag waar de suiker is, geeft het denken me een zinvol antwoord. Op het moment dat ik het denken niet zelf opdracht geef, kan denken veranderen in fantaseren of piekeren.

97% van onze gedachten zijn niet functioneel en bevatten veel onwaarheden. Direct luisteren naar de inhoud van het denken heeft nauwelijks zin. Wat kun je doen om het piekeren te stoppen? Piekeren ontstaat vanuit een naar gevoel. Als we een goed gevoel hebben, piekeren we niet. De allerbeste methode is om de aandacht te verschuiven van het piekeren naar het nare gevoel.

Als we doorhebben dat dit door een naar gevoel komt, kan de neiging ontstaan dat we dit nare gevoel zo snel mogelijk weg willen hebben. Op dat moment is onze gemoedstoestand verkeerd en zal het nare gevoel niet weggaan maar sterker worden. Elk naar gevoel is als een verdrietig kind wat zijn verhaal heeft te vertellen.

Onderzoek dit gevoel op een liefdevolle en ontvankelijke manier. Wees er voor het kind. Heb geduld en wacht liefdevol af. De volgende stappen helpen bij het piekeren: Zeg het volgende als het je opvalt dat je piekert: Wat goed dat het me opvalt! Aanvaard dat je aan het piekeren bent. Adem een paar keer diep in. Wees nieuwsgierig en stel jezelf de vraag waarom je piekert. Verschuif je aandacht naar je gevoel. Wat voel je? Als je iets kunt voelen, waar voel je dat dan? Voel je het in je buik, in je nek, op je borst, maag of hartstreek. Als je niet goed kan voelen, stop dan deze oefening. Als je het kan voelen hou dan je hand op het midden van je gevoel. Bijvoorbeeld op je borst, buik of keel. Blijf met je aandacht bij het gevoel en onderzoek je gevoel op een liefdevolle manier.

Geef het gevoel de ruimte. Laat het vrij bewegen. Probeer jezelf niet te verzetten tegen het gevoel. Ga met je aandacht naar de kern, het midden van het gevoel. Ga zo diep mogelijk met je aandacht in het gevoel. Onderzoek of je dit gevoel vaker hebt gehad. Waar herinnert dit gevoel je aan? Wees ontvankelijk voor een eventueel inzicht. Blijf met je aandacht net zo lang bij het gevoel totdat het minder is. Als je een paar keer hebt geprobeerd het gevoel op een liefdevolle manier aandacht te geven is dit helemaal ok. Stop er dan mee en ga iets leuks doen.

Als het voelen niet lukt of wanneer je gevoel niet veranderd doe dan het volgende: Geef je zelf waardering dat je het hebt geprobeerd! Maak van jouw probleem een open vraag zoals: Wat heb ik te leren van deze situatie? Wat kan ik allemaal doen om beter te leren voelen? Hoe kan ik dit probleem oplossen?

Stop met piekeren!

Laat de vraag open. Ga er niet mee aan de slag. Het antwoord zit niet in het denken. Antwoorden ontvang je op het juiste moment als je eraan toe bent.

Doe iets leuks en leidt je gevoel af. Je hoeft niet te blijven lijden onder het nare gevoel. Creëer een piekermoment De volgende oefening kun je doen als het voorgaande niet lukt: Reserveer dagelijks minimaal een half uur in je agenda en stel deze tijd beschikbaar om te gaan piekeren. Als het je opvalt dat je piekert: Waardeer dat het je opvalt. Schrijf het probleem op een papiertje. Spreek met jezelf af dat je het piekeren uitstelt tot het pieker halfuurtje Bewustzijn en liefdevol zijn is het belangrijkste Hoe bewuster en liefdevoller je naar jezelf bent, hoe sneller je van al je problemen af zult komen. Simpelweg omdat alle problemen vanzelf verdwijnen. Het gaat hierbij veel meer over het feit dat je bewust van jezelf bent en dat je jezelf liefdevol benaderd, dan dat een naar gevoel wordt opgelost en problemen verdwijnen.

Hoe vaker je bewust bent dat je piekert hoe beter. Je bent dan meer bewust. Hoe vaker je liefdevol naar het piekeren kijkt hoe beter. Je bent dan vaker liefdevol voor jezelf.

Denken veranderd gemakkelijk in piekeren. Stoppen met piekeren doe je door je aandacht te verschuiven naar iets anders. Doe de volgende oefening telkens als je merkt dat je piekert: Verschuif je aandacht naar je gevoel en onderzoek je gevoel. Als het niet lukt om te voelen probeer dan iets leuks te doen. Verschuif zoveel mogelijk je aandacht naar je gevoel. Het denken is alleen nuttig als je er praktisch mee aan de slag gaat; zoals het berekenen van een som.

Al het andere denken is meestal verspilde tijd. Je kunt beter genieten van wat je hoort, proeft, ruikt, voelt of ziet. Doe de volgende oefening zoveel mogelijk: Verschuif je aandacht naar iets anders als het denken. Laat het denken maar aan je voorbijgaan. Begin met je gevoel te scannen. Als je onprettige gevoelens hebt, geef deze dan eerst aandacht. Ga vervolgens met je aandacht naar je zintuigelijke waarnemingen. Probeer zo lang mogelijk daarbij aanwezig te blijven. Baal er niet van als een oefening niet lukt! Waardeer dat je het hebt geprobeerd.

Oefening baart kunst. Het gaat veel meer om de bewustwording dan om het resultaat!

Heel veel succes!