

# Gedachten vangen

Soms komen er zorgelijke gedachten in ons op en merken we nauwelijks dat ze er zijn, totdat we ons er anders door gaan voelen.

Je kunt leren om die gedachten te vangen voordat ze moeilijk gaan doen.

Als je merkt dat een zorgelijke gedachte de kop opsteekt, stel je dan voor dat je die vangt zodat je er eens goed naar kunt kijken.



Nu hij in je zorgennet zit, kun je goed zien dat het maar een zorgelijke gedachte is! Daar heb je niets aan; het is een wegwerpgedachte!

Wat kun je ermee doen, nu je die wegwerpgedachte gevangen hebt?