

Focus op wat er wel is

Rick Hanson stelt dat als je veel tijd besteedt aan gestrest bezig zijn, ontevreden zijn of depressief zijn, je vanzelf een gestrest, ontevreden, of depressief brein ontwikkelt.

Hoe meer je een bepaald spoor volgt, hoe dieper en hardnekkiger dit spoor namelijk wordt. En je kan jezelf dan trainen om een ander spoor te gaan volgen. Een spoor dat meer focust op innerlijke rust, positiviteit en algemene tevredenheid.

Vergelijk het met een bospad waarop je wandelt. Wanneer je beslist om eens een andere weg te volgen, recht door het bos omdat dit korter is, vraagt dit de eerste keer veel energie. Er zijn namelijk nog veel struiken op de weg, brandnetels en het is nog een moeilijk begaanbaar pad.

Op dat moment is het makkelijk om je te laten ontmoedigen en de volgende keer terug de oude vertrouwde (en lange) weg te nemen.

Wanneer je jezelf dan uitdaagt om toch die nieuwe weg nog eens te nemen, zal je merken dat het al wat makkelijker is. Want enkele brandnetels zijn nog steeds platgetrapt en ook tussen de struiken heb je je weg al wat meer gevonden.

Hoe meer je deze nieuwe weg gaat volgen, hoe meer dit echt een volwaardig pad wordt, dat zelfs ook door anderen zal gevolgd worden want zij geraken geïnspireerd.

Het oude pad daarentegen raakt dan overwoekerd en steeds moeilijker begaanbaar.

Op dezelfde manier kan je je hersenen trainen om positiever te denken, te focussen op wat er werkt en dankbaar te zijn voor wat er wel is.



“Geef water aan de bloemen, niet aan het onkruid”

Fletcher Peacock

Dit kan door de goede zaadjes te voeden. Dit kan dan weer door de kleine, prettige momenten die ieder mens wel heeft, écht te koesteren, te proeven, kortom: de tijd nemen om er echt van te genieten.

Rick Hanson doet dit aan de hand van 4 stappen.

1. Wees je bewust van positieve, Fijne ervaringen als je die spontaan hebt, óf zoek ze actief op: nodig vrienden uit; ga naar buiten; beweeg; doe yoga. Zoek hierbij gevoelens op als dankbaarheid, tevredenheid, verbondenheid, voldoening en innerlijke rust
2. Zoom vervolgens echt in op die ervaring; betrek al je zintuigen erbij; maak het zo rijk mogelijk en ervaar het écht.
3. Gun jezelf daarna even de tijd om stil te staan bij wat je ervaart en er intens van te genieten; proef het moment en laat het echt binnenkomen.
4. Als je meer ervaren raakt kun je zelfs dit soort positieve momenten gaan koppelen aan negatieve ervaringen uit het verleden, zodat er een nieuwe associatie ontstaat. Bouw eerst wat ervaring op met stap 1 tot en met 3.

Bovenstaande stappen lijken heel eenvoudig en zijn desondanks alles behalve vanzelfsprekend. Doorheen de waan van de dag is het absoluut een uitdaging om stil te staan bij prettige momenten. Het is dat een paar seconden al genoeg zijn om iets binnen te laten komen en nieuwe verbindingen in je brein te leggen.

