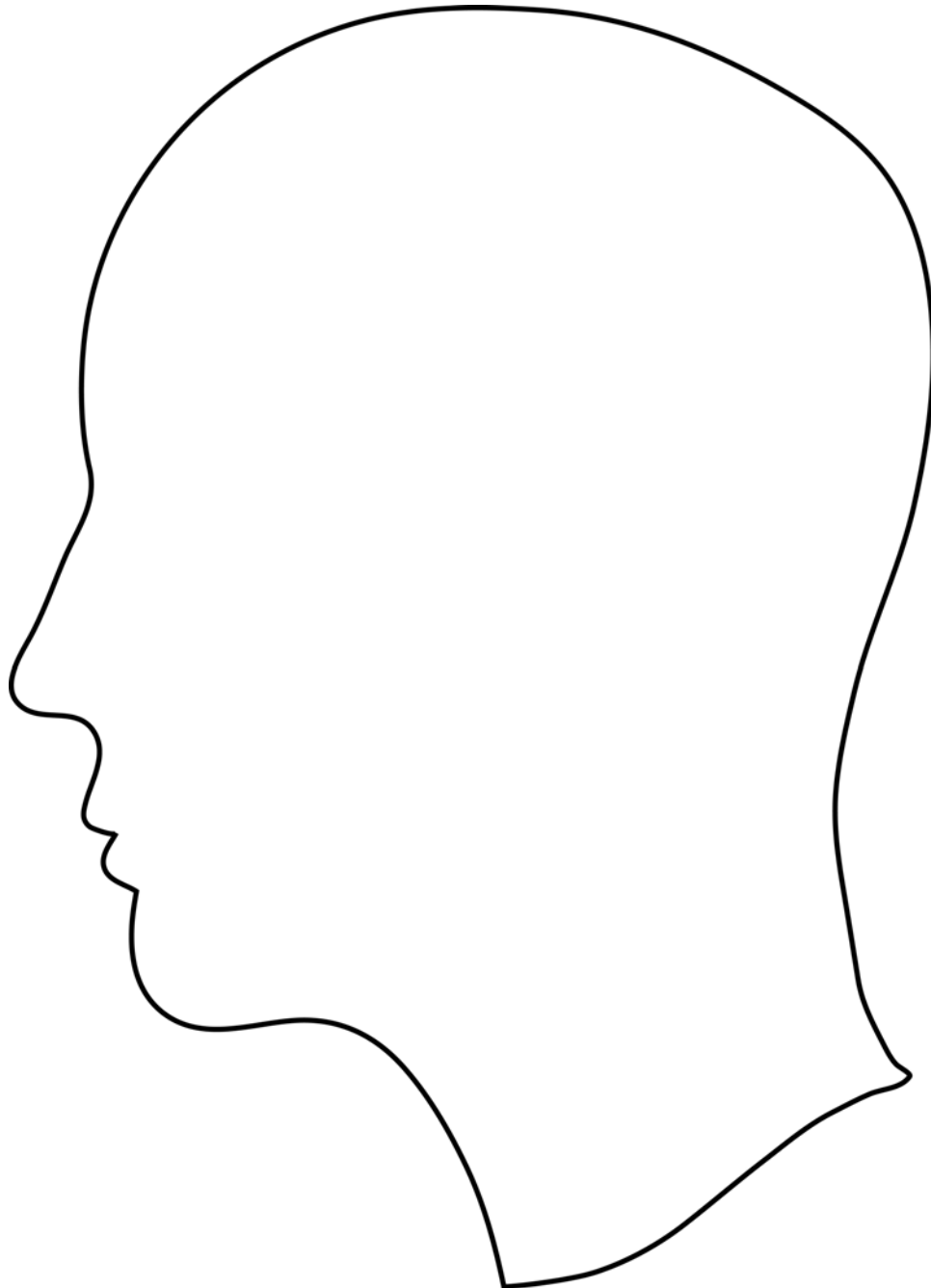




Oefening: Registratie van je gedachten

Doel: gedachten leren te observeren.

Schrijf alle gedachten die nu door je heen gaan in het hoofd. Lukt dit andere gedachten uit? Schrijf ook deze dan in het hoofd. Ga door tot je het idee hebt dat je alles hebt opgeschreven wat er in je omgaat.



Je hebt waarschijnlijk een aantal dingen opgemerkt gedurende de oefening. Wellicht merk je dat het even wennen is om zo bewust stil te staan bij alles wat er door je hoofd gaat. We vragen je stil te staan bij een vrij automatisch proces; dit zal niet gelijk vlekkeloos verlopen. Misschien merk je ook dat er geen einde komt aan deze waterval van gedachten; het gaat maar door en door. En het zou ook kunnen dat je hebt gemerkt dat je gedachten alle kanten op vliegen. Hoe is het voor jou om je denken zo te ervaren?