

## Jouw gedachtenwolk

*Een kunstwerk maken van negatieve woorden en gedachten.*

Ons verstand produceert voortdurend gedachten.

Sommige gedachten komen echter vaker langs dan andere.

Vaak zijn dit gedachten die ons langer bezighouden, die onze aandacht trekken en ons in de weg zitten. We kunnen helaas niet stoppen met denken, maar we kunnen wel leren om anders met het denken om te gaan.

Een oefening die je hiermee kan helpen, is het maken van je eigen gedachtenwolk  
(denk aan de gedachtenwolken die worden gebruikt in stripboeken).

Welke vervelende gedachten schieten er het vaakst door je hoofd? Maak een top tien en schrijf deze op: (voorbeelden: *Ik ben niet goed genoeg, dit komt nooit meer goed, Ik mag geen fouten maken, Ik mag niet flierefluiten, ik kan de ander niet vertrouwen, ik moet hard werken etc.*)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Je hebt nu een lijst gemaakt van gedachten die vaak door je hoofd gaan, en waar je het moeilijk mee hebt. De gedachtenwolk kan je helpen deze lijst van woorden (en gedachten) op een aantrekkelijke, speelse manier op papier te krijgen.

Dit kan bijvoorbeeld op <https://www.woordwolk.nl/>

Hang je creatie vervolgens op een plek waar je dagelijks langskomt.

Dit is een constante herinnering aan het feit dat je verstand erg graag deze gedachten door je hoofd slingert. Kijk of je de gedachten gewoon kunt opmerken en laten gaan zonder dat je er wat mee hoeft te doen