

## Registratie van je gedachten

*Gedachten leren te observeren.*

-Schrijf alle gedachten op die nu door je hoofd.

.....

-Lokt dit andere gedachten uit?

-Schrijf ook deze dan op.

.....

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.*

*Ik vraag 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?*