

Wat zit er allemaal in je hoofd ?

Mental Coaching deel 1 : Controle over gedachten

www.phuro.be

In je hoofd zitten een heleboel gedachten !

Het regent, nu gaan we niet kunnen voetballen

Wat voor hond zou dat zijn?

Wat heeft die voor rare kleding aan ?

Ik moet nog huiswerk maken

We hebben naar schatting een veertig- tot zestigduizend gedachten per dag.

Als je er vanuit gaat dat we zo'n acht uur per dag slapend doorbrengen, kom je uit op meer dan 3000 gedachten per 'wakker' uur.

En als je nog verder rekent kom je uit op 52 gedachten per minuut, en dus bijna een gedachte per seconde



Sommige van deze gedachten zijn positief, anderen negatief

Ik ben een loser

Die andere speler is beter dan ik

De trainer zal vinden dat het mijn fout is

Dat lukt me toch nooit

Ik voel me gefrustreerd door die herrie achter mij

Ik ga het beste van mezelf geven

Ik geloof dat ik nog beter kan

Ik ben tevreden over mezelf

Ik zou nog uren kunnen doorspelen



Positieve gedachten doen ons
goed voelen !

Het wil zeggen dat we onze aandacht
positief op iets richten !

We voelen ons blij, opgewekt, moedig,
krachtig,....



Negatieve gedachten doen ons slecht voelen !

Het betekent dat we onze aandacht negatief op iets richten

We voelen ons boos, bang, gefrustreerd, kwaad,...

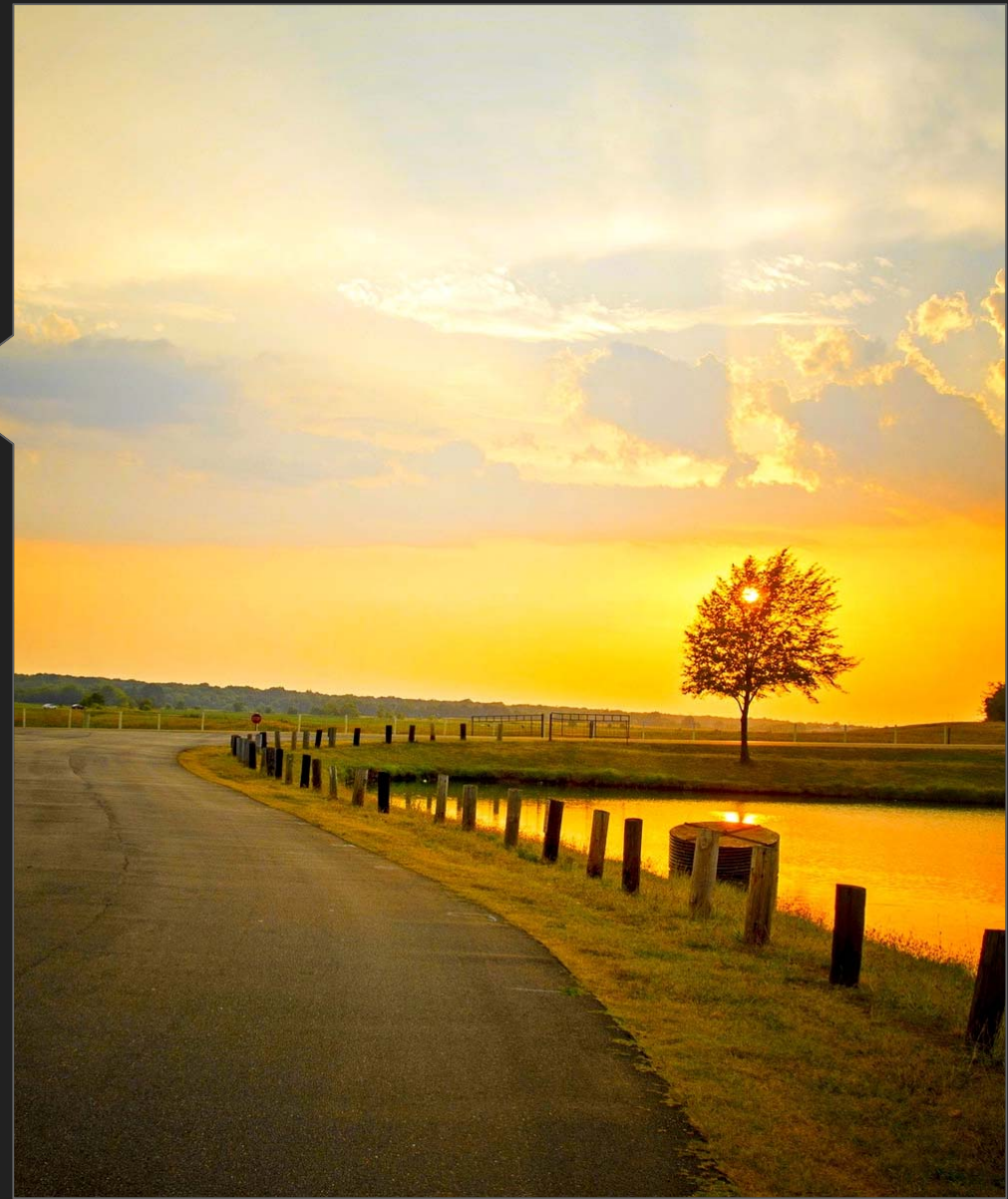


Er zijn ook neutrale gedachten.

Dat betekent dat we er geen aandacht op richten, we geven er geen betekenis aan.

Het raakt je niet, je krijgt er geen bepaald gevoel bij.

Neutrale gedachten zijn zoals de wolken die passeren, je blijft er niet bij stilstaan.



Onze gedachten en gevoelens hebben een effect op onze reacties

Voorbeeld

De scheidsrechter heeft net gefloten en hij was echt niet netjes tegen jou.

Neutraal : Je reageert niet en aanvaard het, je speelt meteen door, er is niets aan de hand

Positief : Je ziet het als een kans om meer aandachtig te zijn, er zijn alleen positieve gevolgen

Negatief : Je antwoordt gemeen terug naar de scheidsrechter, er zijn alleen negatieve gevolgen



Onze gedachten zetten een wiel in beweging

Dat wiel kan twee richtingen uit : naar het positieve of naar het negatieve.

Gedachten komen nooit alleen, na één gedachte komt er meestal nog één en nog één en nog één.

Het is als een zakje chips openen : je neemt er één en voor je het weet is het ganse pak leeg.



Je kan zelf jouw gedachten kiezen.

Misschien denk je wel dat je geen controle hebt over jouw gedachten, maar dat heb je wel.

Als je anders en positiever gaat denken, zal je merken dat je je niet alleen vlug beter zal voelen maar ook dat je betere prestaties gaat neerzetten.

Dus opgelet, aandacht, pauzeer stop wanneer je je niet goed voelt, het betekent dat je je bewust moet worden van wat je op dat moment aan het denken bent



Oefenen met het focuswiel

Begin in de middelste cirkel en schrijf daar op wat je wil of wat het doel is.

Start nu met op de lijntjes of binnen de vakken de best voelende gedachte te schrijven die in je opkomt

Doe dit telkens opnieuw tot de cirkel rond is

Van zodra de cirkel draait op het tempo dat jij wil dwz wanneer je je beter voelt, zit je in de juiste vibe !

