06-05-2020: Hadikmaars, wasikmaars en watmoetiknous

Een vorige keer hebben we het gehad over routines.

Vandaag passen we dit toe op een bijzonder onderwerp, nl. onze **gedachten.**

Ook in onze gedachtenstroom zitten diverse routines:

1. sowieso het feit dat we constant aan ‘t denken zijn (maar dan vaak juist weer “gedachteloos” onze routines afwerken omdat we met ons hoofd heel ergens anders zitten). Het kan een hele toer zijn om dit in de gaten te krijgen, zozeer bent u er misschien al aan gewend. Dit zijn van die momenten dat u ineens denkt “hé, ben ik al hier? Dan heb ik een stukje van de weg/ de film/ het gesprek overgeslagen”. Probeer uzelf er toch op te leren betrappen, maar wel op een milde manier, dus zonder uzelf ervoor op uw kop te geven alleen maar vast te stellen “oja, ik was er met mijn hoofd even niet bij”.
2. steeds in hetzelfde kringetje blijven rond-denken: meestal gaat dit over 3 zeer populaire diersoorten, nl. de “*had-ik-maar*”, “*was-ik-maar*” en de “*wat-moet-ik-nou*”. Dat zijn zeer lompe beesten die enorm veel energie vreten en waar je verder geen donder mee kunt beginnen. Probeer om deze beesten meer lichaamsbeweging te geven door ze lekker de wei in te sturen, als het even kan met het hek open zodat ze nooit meer terugkomen!

Wat u in plaats van dit vastdenken effectiever kunt doen is te inventariseren waar u wél invloed op kunt hebben:

* in het geval van de “*had-ik-maar*”: wat kunt u leren van uw eerdere ervaringen: u weet nu wat niet werkt dus dat is al winst, maar misschien heeft het u wél iets anders opgeleverd: het boek “Briljante Blunders” is een bloemlezing van de missers die grote geleerden als Darwin en Einstein maakten, waardoor ze uiteindelijk weer andere ontdekkingen en uitvindingen konden doen! U bent dus met uw “fouten” niet alleen in goed gezelschap, maar wie weet wat u of een ander er nog van kan leren! Ga dus vooral door met proberen en falen, u bewijst de mensheid er een grote dienst mee!
* komt u een “*was-ik-maar*” tegen: uzelf vergelijken met anderen kan heel ontmoedigend zijn, wat u niets verder brengt. Stop daar dus mee, tenzij u een strategische keuze maakt:
  + vergelijk uzelf alleen met mensen die het slechter hebben dan u.
  + laat u **inspireren** door mensen die u bewondert, vraag u bij alles af: “hoe zou die persoon hierop reageren/ zich gedragen?” Bestudeer de karaktereigenschappen (maar dus niet de bezittingen) van die persoon, en gedraag u dan op zo’n zelfde manier
* als u te maken hebt met een “*wat-moet-ik-nou*”: misschien kunt u niet het hele probleem in één keer oplossen, maar zolang u dat toch blijft willen komt u waarschijnlijk niet eens in beweging. Ook de langste wandeling begint met de eerste stap, dus kijk wat die eerste, kleine, haalbare stap in dit geval kan zijn. En na die eerste stap bekijkt u wat dán weer de eerste stap kan worden (“step-by-step”) Voor u het weet staat u ineens aan de andere kant van het continent!

1. (voor- of ver)oordelen, meningen, overtuigingen, interpretaties. Maar daarover later meer.

Wij wensen u on-beestachtige, inspirerende gedachten toe!

***We zijn benieuwd wat uw resultaten zijn van deze tip:***

***Als u ons een reactie stuurt (***[***afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl***](mailto:afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl)***) kunnen we uw tip misschien weer met anderen delen (geeft u het dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

Als u onze tips in ‘t vervolg via de mail wilt ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar [info@fysiotherapiemerelstraat.nl](mailto:info@fysiotherapiemerelstraat.nl) o.v.v.  “aanmelden DE AFHAAL-FYSIO”.

U mag deze blog doorsturen, maar wel graag in z’n geheel dus met vermelding van ons als bron.

Met vriendelijke groet,  
  
Monique van Giezen & Wendeline Bijleveld

De Afhaal-Fysio (onderdeel van Fysiotherapie Merelstraat)

Merelstraat 21

3514 CM Utrecht

030-2714500

[www.fysiotherapiemerelstraat.nl](http://www.fysiotherapiemerelstraat.nl/)



*Manuele therapie Mulligan  
Bindweefsel- en ketenmobilisaties en tapen  
Bekkentherapie  
(Werk)houdingstherapie  
Haptonomie*

*Craniotherapie*