20-05-2020: Het is maar hoe je het bekijkt

Dit zijn ongewone tijden, waarin uw leven misschien behoorlijk op z’n kop is gezet.

Helaas hebben we de omstandigheden niet voor het kiezen.

Maar het goede nieuws is: de manier waarop we er tegenaan kijken wel!

Vandaag nemen we u graag mee in de wereld van het **Omdenken**.

De term Omdenken is bedacht door Berthold Gunster.

Het begint met een probleem: iets loopt anders dan u bedoeld had, dat wil zeggen dat de **feiten** niet overeenkomen met uw **verwachtingen**. Dat kan veel emoties en stress oproepen, u kunt opstandig worden of moedeloos. Maar dat levert niets op, het verandert helemaal niets aan de feiten.

De kunst van het Omdenken bestaat eruit dat u stopt met uw verzet tegen de realiteit, maar de feiten accepteert voor wat ze zijn, nl. enkel en alleen als feiten: er is niet iets of iemand die dit speciaal doet om u dwars te zitten, het gebeurt gewoon. En in plaats van te blijven willen dat het anders was (“ja maar”) neemt u deze omstandigheden als beginpunt voor uw onderzoek naar de (nieuwe) **mogelijkheden** (“ja en”). Een goede vraag om u daarbij te stellen is: wat nou als deze feiten juist de **bedoeling** zouden zijn, wat zou dat opleveren? Dat is misschien best even omschakelen, het kan in eerste instantie gekunsteld en onnatuurlijk aanvoelen, maar geloof ons, het is de moeite waard.

Misschien hebt u wel eens de ervaring gehad dat u door een wegomlegging (of gewoon verdwalen😃) een stukje van de omgeving zag dat u nog nooit eerder had gezien, en dat u daar blij verrast over was. Zo kan het met Omdenken ook gaan: juist doordat dingen niet gaan zoals u ze gewend bent kunt u dingen ontdekken die leuker/mooier/beter zijn dan het vertrouwde, of op z’n minst een uitbreiding van de mogelijkheden!

Een voorbeeld van onze eigen ervaring met de coronacrisis: we moesten de praktijk plotseling sluiten en daardoor konden we van de ene dag op de andere niet meer werken zoals we gewend waren. Jammer, maar het was niet anders. In die tijd zijn we begonnen met videoconsulten, maar we hebben ook onze tijd nuttig besteed met het opnemen van bijna 150 instructiefilmpjes voor oefeningen en het schrijven van deze nieuwsbrieven, dingen waar we in normale omstandigheden nog nooit aan toe waren gekomen. Hierdoor hebben we niet alleen heel veel nieuwe oefeningen kunnen toevoegen aan ons huiswerkoefenprogramma, maar ook nieuwe vaardigheden in onszelf ontdekt waar we de rest van onze carrière gebruik van kunnen maken.

Uiteraard mag u de feiten best oplossen als dat wél in uw vermogen ligt, en ook hoeft niet alles wat anders gaat dan verwacht een probleem op te leveren: het kan ook heel bevrijdend zijn om alleen maar te stoppen met iets als probleem te ervaren en het gewoon te laten zijn wat het is, zonder dat u daar negatieve emoties bij hebt (“O” ertegen zeggen i.p.v. “ja maar”). Dat kan heel veel energie schelen! De enige die dat kan beslissen bent u zelf.

Maar we dagen u uit om ook uw Omdenk-talent te ontdekken, want als u dat doet wordt uw wereld nooit meer hetzelfde, en dat is juist de bedoeling! Omdenken geeft een kick, het smaakt naar meer. Een verslaving met alleen maar positieve bijwerkingen!

Verder lezen? [https://www.omdenken.nl](https://www.omdenken.nl/winkel/categorie/boeken) voor boeken of andere inspiratie.

We wensen u een Ommedenk in uw leven 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 dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

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*

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

Als u deze blog doorgestuurd hebt gekregen, en u wilt onze tips in ‘t vervolg ook ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar ([afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl](mailto:afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl) o.v.v.  “aanmelden mailinglijst DE AFHAAL-FYSIO”.