

OWL innerhealing

STOP
DE
STEMMETJES
IN JE HOOFD

VIVIAN HALMANS
OWLCURSUS.COM

De stemmetjes in je hoofd.

Waarom zijn ze in de meeste gevallen negatief? En hoe kun jij zelf weer de controle terug nemen over deze schreeuwende geluiden.

Om te begrijpen dat jij er zelf iets aan kunt doen, moet je weten dat jij niet je gedachten bent.

Je gedachten vormen zich vanaf de eerste dag dat je bestaat. In de eerste jaren leer je meer dan dat je de rest van je leven zal leren.

Rond het derde levensjaar ken je al bijna alle woorden. Je weet nog niet precies wat ze allemaal betekenen, maar je weet wel al wat de woorden voor een reactie uitlokken bij je ouders, broers of zussen en alle mensen die je op je levenspad tegenkomt.

En die reacties zorgen voor een gevoel bij jezelf. Die gevoelens worden ook opgeslagen in je onbewuste.

Op je verdere levensweg komen daar nog een schat van ervaringen boven op. Ze vormen jou, bepalen hoe je denkt en hoe je voelt.

Geen wonder dus dat je als volwassenen niet meer het verschil kunt zien wat nu een ervaring van jezelf is of een ervaring van iemand anders.

Ze hebben een taak, die stemmetjes.

Ze willen je koste wat het kost beschermen. Houden niet van verandering en blijven altijd angstig in de gaten houden wat jij aan het doen bent.

Ze willen niet dat er iets verandert in je leven en hebben moeite met wennen aan een nieuwe situatie. Ze hebben er moeite mee.

Maar dat wil dus niet zeggen dat veranderen niet kan!

Maar wat gebeurt er nu eigenlijk als die stemmetjes zich aan je opdringen?

Ze vormen een gedachte. Een enkele gedachte of soms maar een enkel woord. De stemmetjes zelf geven alleen maar informatie af en hebben daar zelf geen gevoel bij.

Je onderbewuste koppelt er een gevoel of ervaring aan en dan heb je de poppen aan het dansen. Het lijkt wel alsof die stemmetjes knetterhard in je

hoofd aan het roepen zijn, waardoor jij ze niet naast je neer kan leggen. Nee sterker nog.. ze lijken zo echt dat je er zelf nog meer van die gedachten aan vast gaat plakken.

Kijk eens naar dit voorbeeld.

Ik heb een presentatie voor een grote groep mensen. Als ik de opdracht aanneem ben ik blij en opgewonden. Ja dit is wat ik wil, dit is waar ik voor geleerd heb en wat ik goed kan. Maar wacht ff.. (t stemmetje) Weet je dat wel zeker? je staat er wel helemaal alleen hè! Voor zo een grote groep mensen die misschien helemaal niet op jou zitten te wachten. En wat als ze al lang weten wat je ze wil vertellen? Of ze zijn het er helemaal niet mee eens? O ja en weet je nog, toen die spreekbeurt toen je 10 was. Dat ging ook niet zo soepel hè. Je ging er zelfs van stotteren en je wist je tekst niet meer.

Nou, daar ga je dan! bBinnen 5 seconden is je blijdschap weg en ben je niet meer opgewonden, maar doodsbenauwd dat je gaat falen!

Helpt dit jou?

Natuurlijk, is er altijd een kans dat het mis gaat met die presentatie of met welke stap dan ook die je gaat zetten. Maar je weet het pas zeker als je het daadwerkelijk doet!

Hoe vaak heb je jezelf niet bewezen dat je het wel kan?

Nu komt het moment waarop je moet gaan beseffen dat die stemmetjes geen onderdeel van je zijn.

Ze bedoelen het goed, maar ze helpen je geen stap vooruit.

Wat kun je doen?

- Herken het geschreeuw in je hoofd en beslis dat je er niet naar gaat luisteren.
- Geef die stemmetjes een naam, noem ze Donald Duck of papagaai. Elke naam is goed, zolang jij er maar bij kan denken dat ze een hoop bullshit vertellen. En je ze zeker niet gaat geloven.
- Als de stemmetjes gaan spreken, dan zeg je... Wacht eens even, ik hoef jou niet te geloven. Je hebt immers de ervaring dat angst geen

goede raadgever is en dat het in meer dan 90% van de gevallen ook niet fout gaat!

- Wat je aandacht geeft groeit. Geef jij die stemmetjes aandacht door ze te geloven dan gaan ze steeds harder schreeuwen.
- Je geeft in het vervolg aandacht aan positieve gedachten.
- Je kunt je goed voorbereiden op de stap die je gaat zetten of de keuze die je gaat maken. Zoek zoveel mogelijk informatie die je positief beïnvloedt. Je kan dit!
- Kies voor een positieve affirmatie die je 400 of 500 keer per dag tegen jezelf verteld. Ja, zo vaak geef je je negatieve gedachten ook aandacht. (Ik geef je onder aan dit lijstje een aantal voorbeelden die je kunt gebruiken, maar je mag ze ook zelf verzinnen. Zo lang ze hun werk maar doen.)
- Ga ervoor zitten en schrijf in een kwartiertje op wat de stemmetjes allemaal vertellen. Schrijf je even helemaal leeg en lees dan eens wat er op papier staat en schrap wat niet bewezen is of wat niet op de realiteit berust.
- Schrijf op waar je bang voor bent. En waarvoor nog meer? En waarvoor nog? Schrijf zolang door tot je niets meer weet te verzinnen. En als je nu om je heen kijkt? Wat voel je dan? Nu? Op dit moment? Je angsten zijn allemaal beschreven er is niets meer om bang voor te zijn. Sla dit moment in je op.
- Visualiseer nu wat er allemaal goed kan gaan. Je kunt dit bij alles wat je gaat doen inzetten. Ik neem nog even het voorbeeld van de presentatie...Zie die presentatie voor je en maak er een geweldige happening van. Je ziet er top uit.. je straalt zelfvertrouwen uit. Je weet dat je je publiek kunt boeien en iedereen is heel blij met die schat van informatie die jij ze gaat vertellen.
- Maak het beeld zo compleet mogelijk.. hoor het geklap en de ohhs en ahhs van de mensen die geboeid naar je verhaal luisteren of trots op je zijn omdat je de stemmetjes geen kans meer geeft. Schrijf nu de meest positieve uitkomst van waar jij over piekert op en vertrouw erop dat dit gaat gebeuren. Het universum is er ook nog en zal je horen.

ONZE GEDACHTEN WORDEN ONZE REALITEIT.

Ga je deze tips uitproberen en vooral heel vaak oefenen dan merk je al snel dat ze veel minder invloed op je hebben.

Natuurlijk zijn er ook stemmetjes die je echt moeten beschermen. Als je de straat over steekt en je bent in gedachten verzonken, dan is het handig dat die stemmetjes even roepen dat je op moet letten. **Herken welke stemmetjes je dienen en welke je alleen maar tegenwerken.** Daarvoor moet je met een open blik kijken naar wat ze vertellen. Zijn ze er alleen om je angstig te maken, gooi ze dan overboord en vervang ze door fijne gedachten. Je stemmetjes kunnen alleen maar informatie geven over je verleden. En successen uit het verleden zijn geen garantie voor de toekomst. En zo is het dus ook met mislukkingen.

Belangrijk is dat je dit oefent en oefent. Je hebt ze wel te verslaan, je hebt ze altijd aandacht gegeven en dat zullen ze proberen vast te houden. Maar dan gaat het ook lukken. Je gaat ze niet meer als een onderdeel van jezelf zien. Maar als iets waar jij invloed op hebt.

Ik geef je als extra bonus nog een aantal affirmaties die je kunt gebruiken om de stemmetjes te slim af te zijn. En nog even een waardevolle tip.

Ga een liedje zingen of neurie een liedje, eentje die je niet meer uit je hoofd krijgt. Piekeren en zingen gaat namelijk niet samen!

Affirmatie: Liefde

Het hele universum draait om liefde.

Ik ben een uniek mens met mijn eigen kwaliteiten en ik verdien het om geliefd te zijn. Ik verdien deze liefde zodat ik deze zelf ook weer kan doorgeven aan anderen.

Affirmatie: Ik kan het!

Deze kans komt op mijn pad omdat ik het aan kan.

Ik ga er een succes van maken en geniet van elke stap die ik onderweg zet.

Affirmatie: Geluk

Ik ben gelukkig. Ik heb alles wat ik nodig heb in me om gelukkig te zijn. Ik straal dat geluk uit en er zal steeds meer geluk mijn kant op komen.



Dankjewel voor het lezen. Ik wens je witte wolkjes aan een stralend blauwe lucht. Geef de stemmetjes (grijze wolken) geen kans!

Liefs,

Vivian Halmans

Fijnleven.com

Hypnotherapie, Regressie- en Reïncarnatietherapie, Yagercode, HSP
Coaching

OWLcursus.com

Voor cursussen innerhealing.