

MODULE | GEZOND OMGAAN MET GEDACHTEN EN EMOTIES

'GA EEN NIEUWE RELATIE AAN MET JEZELF'

Kernvraag

Hoe ga ik om met negatieve gedachten en emoties en hoe ontwikkel ik een positieve relatie met gedachten en emoties?

Doelgroep

Mensen die het gevoel hebben erg meegesleept te worden in hun gedachten en emoties, veel piekeren en waarbij hun gemoedstoestand erg afhankelijk is van hun gedachtenwereld.

Duur

De module duurt 1 of 2 dagdelen van 3 uur

Inhoud module

In de module GEZOND OMGAAN MET GEDACHTEN EN EMOTIES ligt de focus op het aanleren van nieuwe perspectieven en het ontwikkelen van een gezondere relatie aangaande gedachten en emoties.

De meeste mensen leven volledig dóór hun gedachten en emoties. Ze zijn hun gedachten en emoties en bekijken de wereld ook door die bril. Maar heb je wel eens stilgestaan bij de vraag of je wel je gedachten bent? Deze vraag zal misschien wat zweverig aandoen maar in de kern is die dat zeker niet. Hoe komt het dat de ene persoon een situatie als een probleem ziet en een ander exact dezelfde situatie als een uitdaging? Dit laat zien dat gedachten je wereld kleuren. En dit heeft grote consequenties voor de keuzes die je maakt en de wijze waarop je je leven inricht.

Een ander kenmerk van mensen is dat ze negatieve gedachten en emoties vaak weg willen stoppen en niet willen ervaren. Dit is heel normaal. Wanneer je in de praktijk een probleem hebt dan wil je die weg krijgen. Voorbeeld: wanneer je band lek is dan wil je die band plakken zodat je weer kunt fietsen. Kortom, in de 'externe wereld' is dit een effectieve aanpak. Problematisch wordt het wanneer we dezelfde tactiek willen toepassen op onze 'interne wereld' ofwel op het oplossen of weggrijpen van onze negatieve mentale en emotionele ervaringen zoals een gebrek aan zelfvertrouwen of omgaan met werkstress. Hier lijkt de regel te gelden: hoe meer we iets niet willen, hoe meer we het krijgen. We dienen dus een andere aanpak te hanteren. Maar welke?

Onderzoek laat steeds meer zien dat ons verstand de grootste blokkade is voor het gezond omgaan met stress. Het verstand is krachtig. Onze banen, huizen, auto's, iPhones en laptops zijn allemaal creaties van het verstand. Willen we echter ook interne rijkdom creëren dan dienen we anders met onszelf om te gaan.

Cura MensSana neemt je in deze module mee langs wetenschappelijk bewezen inzichten en methodieken om een nieuwe relatie aan te gaan met gedachten en emoties. Zodat jij niet meegesleept wordt, maar zelf aan het stuur blijft.

Leerdoelen module

Gedachten en emoties leren kennen

- Wat zijn gedachten?
- Wat zijn emoties?
- Wat is de relatie tussen gedachten en emoties?

Hoe ga je om met jezelf?

- Huidige oplossingsstrategieën
- Waar komen onze strategieën vandaan?

De relatie tussen taal en hoe je je voelt

- De aard van de menselijke taal
- Waarom leidt taal tot negatieve gevoelens?

Leren loslaten

- Hoe laat je los?
- Acceptatie en bereidheid

Jij bent niet jouw gedachten (en emoties)

- Het verschil tussen een gedachte hebben en erin geloven
- Een nieuwe manier van omgaan met gedachten en emoties

Een nieuw zelfbeeld opbouwen

- Als ik niet mijn gedachten ben wie ben ik dan wel?
- Wat is het observerende zelf?

Resultaten

Een nieuwe relatie aangaan met je gedachten en emoties zal in het begin niet makkelijk zijn. Het vergt een continu bewustzijn van wat er in

je omgaat. Net als in een relatie met je partner of een goede vriend/vriendin vraagt ook deze relatie constante aandacht en investering. Het mooie is dat wanneer je de relatie met jezelf goed onderhoud, andere relaties daar ook van zullen profiteren.

Veelgenoemde effecten zijn:

- Meer in contact staan met jezelf
- Meer energie
- Minder stress en meer vreugde
- Meer inspiratie
- Een positievere blik op het leven
- Evenwichtiger en een grotere buffer voor ingrijpende gebeurtenissen

Investering

Op basis van een intake kan een voorstel op maat worden gemaakt.

De cursus kan op eigen locatie worden gegeven. Daarnaast heeft Cura MensSana een eigen cursusruimte of kan er in overleg een locatie worden gehuurd.

Meer info?

Neem contact met ons op!

Tel: 0541 763 812

Email: contact@curamenssana.nl

Meer informatie is eveneens te vinden op onze website www.curamenssana.nl.