

## Wanneer gedachtelezen een valkuil is

**Een paar weken geleden was het stress in de tent.** Meestal gaat het er bij ons redelijk relaxed aan toe, maar deze ochtend liep het anders dan normaal. *'Mama', Odi (poes) heeft op mijn bed geplast! 'Oh nee hè, niet nu!'* Ons gezinslid op vier pootjes had blijkbaar zijn kans geroken en het was hem gelukt absoluut verboden terrein te bereiken. Wij zouden de gevolgen daarvan ook nog weken ruiken, als ik niet snel in actie zou komen. Inwendig vervloekte ik de kat. Hoe durfde hij! Ik stopte de matrashoes in de wasmachine en zeulde de matras drie trappen af naar buiten, waar ik driftig met een sopje tekeer ging om de schade te beperken. Al die tijd lag de vermeende dader als de vermoorde onschuld heerlijk te slapen bovenop de kast, zijn favoriete plekje.

**Het verbaasde me wel dat ik geen scherp luchtje had geroken.** Terug in de slaapkamer zag ik een plastic glas op de grond liggen, voor het bed. *'Hoe komt dat nu hier?'* *'Oh eh mam, ik denk toch niet dat het Odi was. Mijn glas water is omgevallen.'* Aha, vandaar dat ik niets bijzonders had geroken. Terwijl ik meende dat ik van A tot Z in de gaten had hoe het allemaal was gegaan, bleek de slapende kater inderdaad totaal onschuldig.

**Grappig hoe je gedachten in korte tijd volledig met je aan de haal kunnen gaan.** Ik had me helemaal laten meeslepen in het verhaal waarin Odi de hoofdrol speelde, zonder de feiten te checken. In mijn hoofd lag al vast hoe het was gegaan, maar er bleek niets van te kloppen. Gelukkig kon ik er al snel smakelijk om lachen, maar het voorval zette me aan het denken over het trekken van overhaaste conclusies. Ik denk dat we ons daar allemaal wel eens schuldig aan maken, zonder de gevolgen te beseffen. Je gedachtespinsels kunnen valkuilen zijn, namelijk wanneer ze je handelen op een negatieve manier beïnvloeden.

**Onze gedachten staan bijna nooit stil.** De hele dag door vullen ze je hoofd. Met van alles. Let er maar eens een tijdje op en je zult verbaasd zijn over hoe snel gedachten gaan en hoe ze ook nog eens van de hak op de tak springen. Om ze bewust bij te houden, is bijna ondoenlijk.

**Wanneer je voor een ander denkt, is dat een vorm van overhaast een conclusie trekken.** Stel je twijfelt bijvoorbeeld om iemand mee te vragen ergens naar toe, maar besluit dan het toch niet te doen. Je denkt misschien: Diegene heeft vast geen zin... Dus laat je het maar en je vraagt niets. Je zult nu nooit weten wat het antwoord zou zijn. Of je durft geen hulp te vragen, omdat je denkt dat de ander toch geen tijd voor jou heeft. Maar, is dat ook wel zo?

**Ook gedachtelezen kan een valkuil zijn.** Ben jij iemand die meent aan alle mensen te kunnen zien wat ze denken? Iemand zegt bijvoorbeeld tegen je: *'Wat heb je dat goed gedaan'*, maar jij denkt beter te weten: Hij of zij meent er natuurlijk niets van. Of heb jij misschien ook wel eens je mond gehouden in gezelschap, omdat je zeker dacht te weten dat men jouw vraag of opmerking onzinnig of misschien dom zou vinden? Merk je hoe je op deze manier jezelf blokkeert?

**Je kunt beter vanaf vandaag stoppen met denken voor een ander.** En ook met dit zogenaamde gedachtelezen. Want door voor een ander te denken en overhaaste conclusies te trekken, doe je jezelf te kort. Bovendien maakt het jezelf onnodig onzeker en zorgt het ervoor dat je minder durft! Tja, klinkt simpel natuurlijk, maar misschien vind je dat wel heel lastig. Als dat zo is, heb ik nieuws voor je.

**Volgende maand geef ik een stoomcursus. 'De succesvolste NLP-technieken voor een beter leven'.** Wanneer je je inschrijft, leer ik je in slechts 2 avonden de beste NLP-technieken die o.a. jouw zelfvertrouwen aanzienlijk zullen vergroten.

Uitgebreide informatie over deze korte, maar krachtige stoomcursus, kun je [hier](#) vinden. Wanneer je interesse hebt, wacht dan niet te lang, want voor de snelle reageerders geldt een aantrekkelijke vroegboekorting.

**Zonnige groet,**

**Astrid**

© 2010 Astrid Davidzon