

10 defusie-oefeningen

1. "Ik heb een gedachte dat..."

Schrijf een moeilijke gedachte op, bijvoorbeeld: 'Ik ben niet goed genoeg.' Voeg de woorden 'Ik heb een gedachte dat...' ervoor toe. Dit creëert afstand, zodat je de gedachte niet langer ziet als absolute waarheid.

2. Liedje van je gedachte

Neem een vervelende gedachte en zing deze zachtjes op de melodie van een bekend liedje, zoals 'Happy Birthday'. Merk hoe de emotionele impact verandert.

3. Wolken aan de lucht

Sluit je ogen en stel je voor dat je gedachten wolken zijn die langzaam voorbijdrijven aan een blauwe hemel. Laat ze komen en gaan zonder ze vast te houden.

4. Typemachine-effect

Stel je voor dat je je gedachte intypt op een ouderwetse typemachine. Hoor het getik van de toetsen en stel je voor dat de woorden stukje bij beetje op papier verschijnen.

5. Gedachten als een stripfiguur

Visualiseer een lastige gedachte uitgesproken door een grappig stripfiguur of iemand met een gek stemmetje. Hoe voelt dat?

6. Het blad en de rivier

Stel je een rivier voor met bladeren die erop drijven. Leg elke gedachte op een blad en laat het met de stroming meegaan.

7. Maak de gedachte kleiner

Neem een negatieve gedachte en stel je voor dat deze steeds kleiner wordt, alsof je het in de verte ziet verdwijnen.

8. Labelen van gedachten

Zeg hardop wat je gedachte is: 'Dit is een oordeel,' of 'Dit is een herinnering.' Geef er een neutraal label aan en merk hoe het effect afneemt.

9. Stoplicht-methode

Visualiseer een stoplicht. Bij een opkomende gedachte druk je op rood (stop), kijk je naar de gedachte (oranje) en laat je het verder gaan (groen).

10. Humor en overdrijving

Neem je gedachte en overdrijf hem zo veel mogelijk. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik maak overal een ramp van en binnenkort blaast mijn huis op door mijn fout!' Merk hoe absurd het klinkt.