

## Defusie vaardigheden

### 1. Het benoemen van jouw het brein

Geef jouw brein een naam. Uiteraard een andere naam dan die van jezelf.

### 2. Spreek met jezelf een tijdperiode af waarin je je zorgen mag maken

Pieker, wordt boos, verwijt jezelf etc .gedurende deze periode.

### 3. Beschrijf wat langs komt in jouw gedachten met een label

Gedachte, verlangen, spijt, beeld, plan etc.

### 4. Een negatieve overtuiging binnen een andere context plaatsen

Schrijf een negatief oordeel over jezelf in een korte zin op in de 'ik' vorm. Ga helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof deze geachte zoveel je kunt (10 seconden).

Schrijf vervolgens hetzelfde negatieve oordeel over jezelf op in een korte zin. Dit in de vorm van 'ik heb de gedachte dat' ..... Ga ook helemaal op in deze gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof de gedachte zoveel je kunt (10 seconden).

Merk je het verschil? De 2<sup>e</sup> keer voel je waarschijnlijk wat meer ruimte. Boodschap: je verandert NIET de inhoud van de gedachte, maar gaat we anders mee om.

### 5. Het labelen van gedachten

Wanneer je specifieke gedachten hebt, label deze om deze gedachten los te laten. Bv 1) dat was een vreemde gedachte, 2) dat was een veroordelende gedachte, 3) dat was een voorspellende gedachte.

### 6. Het bedanken van jouw brein

Soms wordt het brein rustig, als deze wordt 'gehoord'. Bedank het brein voor de niet altijd hulpvolle poging om jou te helpen

**7. Het herhalen van de gedachte met een gekke toonhoogte**

Je kan gedachten bijvoorbeeld zingen

**8. Zet jouw gedachten op een wolk**

Je kan jouw gedachten op een wolk plaatsen en deze weg zien drijven

**9. Objectiveer of denk aan gedachten als fysieke objecten**

Verbeeld jezelf welke fysieke kenmerken jouw gedachten kunnen hebben: afmeting, vorm, dichtheid, gewicht, flexibiliteit, temperatuur etc.

**10. Fysiek loslaten**

Als gedachten arriveren, sluit deze dan in je hand en draai je handpalm naar beneden waardoor de gedachte valt en uit het zicht verdwijnt

**11. Het dragen van een kaart**

Je draagt een kaart bij jouw en wanneer jij een gedachtenmonster tegenkomt, schrijf je dat op deze blanco kaart. Dan wanneer deze pijnvolle gedachten terugkomen, kan jij jezelf herinneren dat “deze op de kaart staan” en deze gedachten loslaten.

**12. de impact die woorden op ons gevoel kunnen hebben, verzwakken.**

Eerst het woord d.m.v. verhaal direct verbinden met HET GEVOEL dat echte melk opwekt. Daarna is het tijd om die verbinding TE DEFUSEREN. Dit door lange tijd hardop het woord met luide stem te herhalen blz. 128.