



### **Mensen zijn goed in denken.**

Niet voor niets staan we boven aan de evolutionaire ladder van al die bijzondere wezens die onze aarde bevolken.

Maar helaas, we denken ook teveel na en soms zelfs een ietsiepietsie onlogisch.

Veel mensen hebben last van hun denkende hoofd. Hun hoofd lijkt een apart wezen te zijn wat maar gewoon z'n eigen gang denkt.

En dat kan heel vermoeiend zijn.

### **Een goed voorbeeld van overmatig denken is het invullen van andermans gedachten.**

We denken bijvoorbeeld dat een collega ons werk niet goed genoeg vindt.

Of we denken dat we op een feestje niet zo aardig worden gevonden door deze of gene.

We denken wellicht dat de ander iets van ons wil of juist niet wil.

We vullen veel in en piekeren wat af.

Goed beschouwd denken we te weten wat anderen denken.

Met onze aardse nuchterheid gedragen we ons hier als heuse Jomanda's.

Als we gaan invullen begeven we ons echter op drijfzand.

Dikwijls klopt er niets van die invullerij. Dat hebben we wel vaker pas achteraf begrepen.

### **Waarom zouden we dat dan toch gedachten van de ander blijven invullen?**

Eén van de redenen is dat we sociale dieren zijn. We schatten in of we wel bij de roedel passen.

Wat zou hij of zij *denken*?

En om te voorkomen dat de ander ons afwijst en we gekwetst worden beschermen we onszelf vaak door éérs onszelf af te wijzen.

**We zijn zelf bang om niet goed genoeg te zijn of er niet bij te horen. Dat wat we zelf diep van binnen denken projecteren we op andermans gedachten.**

**We vullen op basis van onze eigen onzekerheid in dat de ander ons niet .....**

**Maar als je aan je zelfvertrouwen en eigenwaarde werkt zal het je logischerwijs steeds vaker een biet wezen wat de ander van je denkt.**

Werken aan je persoonlijke groei is een groeiproces en het kost wat tijd.

Ouderdom heeft dat effect overigens ook. Wijsheid komt immers met de jaren ;-). Maar ja, dan moet je wel héél geduldig wachten.

**Ondertussen heb ik twee snelle tips voor je om niet in het drijfzand te stappen en te stoppen met invullen van de gedachten van een ander:**

1. Vraag de ander wat hij/zij denkt. Praten is naast denken nog één van die uiterst bijzondere vaardigheden van de mens. En wat kan een simpele vraag en een eenvoudig antwoord veel ophelderen en rust geven in je hoofd.
2. Besef dat als jij invult wat de ander over je denkt, die ander meestal net zo hard bezig is met invullen wat jij wel niet over hem denkt. Die ander is dus meer met zichzelf bezig dan met jou. Dat besef kan een glimlach om je mond toveren en heel ontnuchterend en relativerend werken.

**Zodra je stopt met invullen is je hoofd niet meer zo zwaar en dat scheelt. Zeker wanneer er drijfzand in de buurt is!**



Pien Hoogland | Breudijk 53 | 3481LN Harmelen  
Telefoon: 06-21507230 | <mailto:pien@thatslifecoach.nl>

*Wil je meer weten over coachen?*

*Surf naar: [www.thatslifecoach.nl](http://www.thatslifecoach.nl) voor informatie en ervaringsverhalen.*

*Of bel en maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.*

*Mobiel nummer: 06-21507230*

*De volgende nieuwsbrief verschijnt in november.*

