

## Workshop: Mister Mind – Vrij worden van negatieve gedachtepatronen



Rampdenken, doemdenken, piekeren en malen, angstgedachten, dwanggedachten, zelf veroordelende gedachten, onzekere gedachten, destructieve gedachten...

Het overgrote deel van het menselijk lijden komt voort uit de duizenden gedachten die we per dag hebben en die ons 'kidnappen' uit het moment waarin we leven. Als je ziet dat negatieve gedachten veelal negatieve emoties tot gevolg hebben dan is het begrijpelijk dat deze negatieve gedachten onze levenskwaliteit in het moment van leven zeer sterk kunnen beïnvloeden. Veel cliënten gaan gebukt onder de kracht en het volume van dergelijke negatieve gedachtepatronen. Sommige gedachten zijn door het verkrijgen van aandacht als mentale 'bodybuilders' geworden in het hoofd. Ze hebben teveel 'anabole steroïden' gekregen in de afgelopen jaren en het gevolg is dat de persoon door deze denkkraft volledig wordt meegenomen in het bos van angstige verhalen die het denken creëert. Men kan daarin volledig verdwalen.

De praktijk laat zien dat veel cliënten lijden onder deze negatieve gedachtestroom. Ze worden er één mee. Eigenlijk hebben we daar allemaal wel op zekere hoogte last van, maar voor velen kan het een grote dagelijkse last worden waarvoor men hulp zoekt. Men veréenzelvigd zich met het denken, terwijl er echter ook een 'vertweezelviging' mogelijk is. Alleen wordt dat niet opgemerkt. De last is de volledige identificatie met het negatieve denken. Met wórdt de gedachten en daarmee is de kans op lijden groot.

De workshop 'Mister Mind' is gebaseerd op visies en belevingen uit de oosterse filosofie en de contemplatieve psychologie. Tijdens deze workshop ga je ontdekken wat er eigenlijk werkelijk gebeurt in jezelf en hoe gedachtenpatronen daadwerkelijk lijden kunnen veroorzaken. We onderzoeken op een luchtige manier het algemene karakter van 'Mister Mind' die in ons allemaal als westerse mens aanwezig is en voor lijden kan zorgen.

Op deze dag leer je de personificatie en het karakter van 'Mister Mind' in jezelf te herkennen en leer je te doorzien dat je er eigenlijk al los van bent. Bewustwording is een eerste belangrijke stap alvorens verandering kan plaatsvinden. Door het zelf te herkennen spreek je letterlijk uit ervaring en kun je jouw cliënten hetzelfde laten ontdekken met de gegeven theoretische en praktische tools waarmee je kunt gaan werken in de therapie.

Tevens leer je de cliënt aan de hand van twee effectieve opdrachten om integratie in het dagelijks leven mogelijk te maken met als doel om lijden van het denken te reduceren of zelfs met de tijd helemaal te zien verdwijnen.

Zelf werken we inmiddels al zo'n achttien jaar standaard in therapie met het gegeven 'Mister Mind' en bieden we nu voor het eerst deze interessante, maar bovenal zeer belangrijke visie aan voor iedere therapeut die werkt met cliënten die lasten ondervinden van negatieve of belemmerende gedachten en daaruit voortkomend ongewenst gedrag.

Doe je mee?

Workshop: Mister Mind – Vrij worden van negatieve gedachtepatronen.

Inclusief: Gratis boek 'Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid', korte reader en deelnamecertificaat.

Datum: 2 april 2023.

Tijd: 10:00-16.00 uur.

Kosten: 169,00 euro incl. btw.

Aantal plaatsen: Max. 12 personen.

Locatie: Instituut EszenzZ, Dorpsstraat 84-86, 1693 AH, Wervershoof.

