



## **JA' BETEKENT 'NEE', OF...NET NIET? PARADOXALE INTENTIE**

**WANNEER WE ANGST OF WOEDE PROBEREN TE ONDERDRUKKEN, BEGINNEN DEZE EMOTIES ZONDER DAT WE DAT WILLEN EIGENLIJK NET EEN NOG MEER BELANGRIJKE ROL TE SPELEN IN ONS LEVEN. WANNEER JE BIJVOORBEELD NIET KAN SLAPEN, JE WANHOPIG JE BEST DOET OM TE SLAPEN EN DAT NIET LUKT, ZAL JE JE OPWINDEN OMDAT JE NIET KAN SLAPEN, WAARDOOR JE NOG MINDER SNEL IN SLAAP RAAKT, ... HET IS EEN CIRKELTJE DAT WE ALLEMAAL WEL KENNEN. DE MANIER OM DEZE CIRKEL TE DOORBREKEN IS VAAK OM NET HET TEGENOVERGESTELDE TE DOEN VAN WAT JE EIGENLIJK WIL BEREIKEN: ALS JE NIET KAN SLAPEN, PROBEER DAN OOK NIET OM TE SLAPEN. WANNEER JE JE OPWINDT OMDAT JE IN DE FILE STAAT, NEEM DAN DE VOLGENDE KEER EEN RIJSTROOK MET EEN NÓG LANGERE FILE. OP DEZE MANIER WORD JE GECONFRONTEERD MET DE IRRATIONALITEIT VAN JE WOEDE- OF ANGSTREACTIES, WAARDOOR JE DE WOEDE/ANGST AL METEEN VERLICHT.**

**HOE TEGENSTRIJDIG HET OOK KLINKT, VEEL VAN ONZE ANGSTEN EN FRUSTRATIES KUNNEN 'GENEZEN' WORDEN DOOR EEN CONFRONTATIE MET HET ONDERWERP VAN DE ANGST OF DE FRUSTRATIE. WANNEER JE BEWUST EEN FILE PROBEERT TE VERMIJDEN, OF WANNEER JE HEEL ERG PROBEERT IN SLAAP TE VALLEN, RAAK JE ENKEL GEFRUSTREERDER WANNEER DIT NIET LUKT. DOOR NIET MEER ZO HARD TE PROBEREN OM EEN DOEL TE BEREIKEN, ERVAREN WE DUS OOK MINDER NEGATIEVE EMOTIES, WAARDOOR HET GEK GENOEG VAAK NET MAKKELIJKER WORDT OM DAT DOEL TE BEREIKEN.**