

Oefening: de overtuigingen-tuin

Doel

Defusie van hardnekkige (negatieve) overtuigingen door ze te observeren als tijdelijk en beïnvloedbaar – zoals planten in een tuin die je zelf kunt verzorgen, verplaatsen of laten verwelken.

Introductie

Bruce Lipton beschrijft in zijn boek *"De biologie van de overtuiging"* hoe cellen reageren op de signalen die ze van jouw overtuigingen en emoties ontvangen. Zie overtuigingen dus als zaden die je in je innerlijke tuin plant. Sommige groeien uit tot krachtige bloemen, andere zijn verstikkende klimop. Je kunt niet alles kiezen wat er groeit, maar je kunt wel leren kijken, water geven of uitdunnen. Deze oefening helpt je om afstand te nemen van overtuigingen die jou beperken."

Stappen

1. Noteer een hardnekkige gedachte of overtuiging

Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg."

2. Visualiseer deze overtuiging als een plant in jouw innerlijke tuin

- Wat voor plant is het?
- Hoe groot is hij?
- Heeft hij kleur? Doornen? Is hij dominant of verscholen?

3. Loop mentaal door je tuin

- Welke andere planten zie je?
- Zijn er overtuigingen die kracht en rust geven? (Bijvoorbeeld: *"Ik ben veerkrachtig"*)
- Wat voor planten zijn dát?

4. Kies nu bewust wat je met die eerste overtuiging-plant wilt doen

- Wil je hem verplaatsen naar een hoekje?
- Hem minder water geven?
- Of even rustig observeren zonder oordeel?

5. Sluit af met een reflectie of afirmatie

"Deze overtuiging is niet wie ik ben. Het is een gedachte-plant die ik ooit gezaaid heb, en ik kies hoe ik ermee omga."

Koppelen ACT & Lipton

- ACT: je oefent defusie door afstand te nemen van je gedachte en de gedachte niet als waarheid te zien, maar als een tijdelijk iets.
- Lipton: je herinnert je dat overtuigingen biochemische sporen nalaten, maar ook dat je door bewustwording je omgeving (in dit geval: je innerlijke omgeving) kunt beïnvloeden.