

PIEKEREN:
WAT WORD IK DAAR MOE VAN EN
ALLES AAN MIJ DOET
PIJN!

Enkele citaten rond piekeren:

- “Tob niet, het wordt toch anders.”
- “Als je in de put zit, heeft het geen zin meer om verder te graven.”
- “Als een zorg te klein is om haar tot een gebed te maken, is ze ook te klein om tot een last te maken.”
- “Bezorgdheid is als een oude man met gebogen hoofd, die een pak veren draagt en denkt dat het lood is.”
- “De beste dag om te piekeren is morgen.”
- “Zwaartillendheid: de ondragelijkste van alle lasten.”
- “Alleen zijn is soms goed, dan kan men zich even bezinnen, doch niet te lang want anders gaat men spinnen.”
- “Zorgen moet je doen, niet maken.”
- “Dat de kraaien van kommer en zorg over uw hoofd vliegen, kunt u niet beletten. Maar dat ze zich in uw haar nestelen, kunt u verhinderen.”
- “Gepieker is een kringloop van inefficiënte gedachten die rond een middelpunt van vrees cirkelen.”

Piekeren over mensen of dingen kunnen ons uithollen. Het vreet energie, het maakt je moe en down. Wanneer je teveel piekert kom je onherroepelijk in een neerwaartse spiraal terecht die alles alleen maar erger maakt. De last op je schouders is op den duur veel meer dan je kunt dragen. Het maakt ons ziek.

Neem een stuk papier en denk eerst eens na over wat je op dit moment zorgen baart. Het kan gaan om dingen en/of mensen, inclusief JEZELF! Teken een vierkant voor elke situatie of persoon waar je over loopt te piekeren en zet in het vierkant de situatie en/of de persoon + een cijfer.

Kies een cijfer tussen de VIJF EN VIJFENTWINTIG (dat zijn de kilo's die je meestorst). Tel daarna alle gewichten bij elkaar op. Het gewicht dat u nu meedraagt, kunt u dat aan? We zijn maar mensen, waarschijnlijk is de last te zwaar om elke dag te dragen. Vraag u vervolgens af of het reëel is om erover te piekeren, dag in dag uit! Kijk ook eens terug naar oude piekermomenten, en geef dan eerlijk antwoord op de volgende vraag: “Datgene waar ik mij zoveel zorgen om maakte, zijn die ook waarheid geworden met de beelden die ik toen had?” HOOGSTWAARSCHIJNLIJK ZAL HET ANTWOORD **NEE** ZIJN.

Lees de citaten en dit stukje regelmatig door, het zal u een hoop gepieker besparen.