



## E-book Meta-denken

## Praktijk META

### Meta-denken

Meta-denken, ofwel Rationeel Emotieve Therapie (RET) houdt in: Denken over je denken. 'Meta' betekent 'overstijgend'; Je observeert en onderzoekt je gedachten die bepaalde emoties voeden.

Emoties komen namelijk niet zomaar uit de lucht vallen: Er gaan automatische, vliegensvlugge bijna- onbewuste gedachten aan vooraf. Als je deze boven water kunt halen en kan toetsen aan de realiteit, kun je meer vat krijgen op je emotionele leven.

Aan de hand van een RET-formulier en kritische vragen, kun je alternatieve gedachten formuleren. Hoe vaker je dit oefent, hoe meer deze nieuwe manier van denken een gewoonte zal worden.

Met Meta-denken kun je je bevrijden van angst, depressie, woede, onzekerheid, pleinvrees, eetbuien, burnout, fobieën, stress en andere psychische klachten. Het kan je persoonlijke effectiviteit doen toenemen en het zal je helpen om beter om te gaan met problemen, obstakels en uitdagingen in je huidige en toekomstige leven.

Sommige mensen zijn bang dat ze door RET 'niet meer zichzelf zullen zijn'. Ze kennen immers zichzelf als angstig, depressief of gespannen. Maar jezelf zo kennen betekent niet per definitie zo zijn...

Sterker nog, door RET zul je steeds meer jezelf worden! Zodra de belemmeringen om gelukkig te zijn uit de weg worden geruimd, zul je namelijk steeds meer in contact komen met degene die je werkelijk bent, dus onder de laag van afweer (zie stencil 'authentieke ik').

Meta-denken wordt vaak gecombineerd met een persoonlijke doelenlijst, omdat het toetsen van je nieuwe denkgewoonten in je alledaagse leven pas echt overtuigt. Op deze doelenlijst staan doelen die stapsgewijs in moeilijkheidsgraad toenemen, zodat je in jouw tempo kan wennen aan de nieuwe denk- en gedragspatronen. Door het behalen van successen wordt ook je zelfvertrouwen vergroot. E

Ook kunnen je bepaalde vaardigheden worden bijgebracht, zoals ontspanningstechnieken en vaardigheden in assertiviteit en sociale weerbaarheid. Deze zijn erop gericht om beter 'in je eigen kracht te kunnen blijven staan', ondanks druk van je sociale omgeving.

Kortom, Meta-denken is bevrijdend, verrassend, inzichtgevend, uitdagend en effectief.

Het is namelijk niet zozeer de gebeurtenis die de emoties veroorzaakt, maar je interpretatie van die gebeurtenis, hoe je er tegenaan kijkt, wat je tegen jezelf zegt, ofwel de bril die je op hebt.

Mochten bepaalde automatische gedachten ondanks veelvuldig uitdagen blijven opkomen, dan liggen er dieperliggende automatische gedachten aan ten grondslag (zie stencil 'basale assumpties'). Alle leefregels (bv 'Iedereen moet mij aardig vinden') en kernovertuigingen (bv 'Ik ben minderwaardig') zijn namelijk op hun beurt automatische gedachten die kunnen worden uitgedaagd en vervangen door opvattingen die meer op de realiteit gebaseerd zijn.

RET zorgt aldus voor een leven zonder onnodige psychische ballast en dus voor meer vrijheid.