

Verslag van de lezing “Loslaten, anders omgaan met piekeren!” door Erna Claes op 23 april

Neos Hasselt leert anders omgaan met piekeren

“Piekeren neemt je zorgen voor morgen niet weg, maar wel de kracht van vandaag”.

Dat is de rode draad die psycholoog Erna Claes de leden van Neos Hasselt voorhield tijdens een lezing op 23 april over loslaten en anders omgaan met piekeren. Zich zorgen maken is normaal, piekeren daarentegen is vaak negatief, zelden probleemoplossend en verdringt je probleemoplossend vermogen.

Als je weet dat je brein per dag tussen 30.000 en 40.000 gedachten produceert, kan je beter je aandacht en energie besteden aan dingen je zelf kan veranderen, waar je zelf invloed op hebt.

Een boeiend verhaal dat achteraf verteerd moest worden met koffie en taart.

