

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 11

Gedachte formulier

Wanneer je merkt dat je stress ervaart of somber wordt onderzoek dan je gedachten. Wat gaat er nu door mijn hoofd . Ga dan na in hoeverre deze gedachten realistisch en/of helpend zijn. Doe dit met behulp van de onderstaande vragen.

Stap 1

Beschrijf de situatie. Doe dit in 1 zin.

Beschrijf de automatische gedachten. Doe dit in 1 zin.

Benoem het gevoel en geef dit gevoel een cijfer van 1-10

Stap 2

Stel jezelf nu de volgende vragen:

Hoe geloofwaardig is deze gedachte? Benoem het met een getal tussen de 0-10

Wat is het bewijs dat deze gedachte waar is?

Wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is?

Wat zijn de gevolgen wanneer je deze gedachte gelooft?

Wat zou je tegen een goede vriend zeggen wanneer die deze gedachte zou denken?

Wat zou een goede vriend tegen jou zeggen?

Stap 3

Is er een andere gedachte die je zou kunnen denken in deze situatie?

Wat is het bewijs dat deze gedachte waar is?

Wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is?

Wat zijn de gevolgen wanneer je deze gedachte gelooft?

Wat zou je tegen een goede vriend zeggen wanneer die deze gedachte zou denken?

Wat zou een goede vriend tegen jou zeggen?

Oordeel over je naaste • Schrijf het op • Stel vier vragen • Keer het om

Denk aan een terugkerende stressvolle situatie, een situatie die gegarandeerd stressvol is, zelfs wanneer het slechts eenmaal gebeurd is en deze alleen terugkeert in jouw geest. Sta jezelf toe, terwijl je onderstaande vragen beantwoordt, mentaal terug te keren naar de tijd en plaats van het stressvolle voorval. Gebruik korte, eenvoudige zinnen.

1. In deze situatie, wie maakt je boos, verwacht je, maakt je verdrietig of stelt je teleur en waarom?

Ik ben _____ op _____ omdat _____
emotie naam

Bijvoorbeeld: Ik ben boos op Paul omdat hij niet naar mij luistert.

2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat _____
naam

Bijvoorbeeld: Ik wil dat Paul inziet dat hij ongelijk heeft. Ik wil dat hij stopt met liegen tegen mij. Ik wil dat hij inziet dat hij zichzelf kapotmaakt.

3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?

_____ zou wel / niet moeten _____
naam

Bijvoorbeeld: Paul zou eens diep adem moeten halen. Hij zou moeten kalmeren. Hij zou moeten inzien dat zijn gedrag mij bang maakt. Hij zou moeten weten dat gelijk hebben niet een tweede hartaanval waard is.

4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat jij gelukkig bent?

Ik heb nodig dat _____
naam

Bijvoorbeeld: Ik heb nodig dat Paul naar mij luistert als ik tegen hem praat. Ik heb nodig dat hij voor zichzelf zorgt. Ik heb nodig dat hij toegeeft dat ik gelijk heb.

5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje. (Denk erom: wees kleinzielig en oordelend.)

_____ is _____
naam

Bijvoorbeeld: Paul is onsportief, arrogant, luidruchtig, oneerlijk, gedraagt zich ongepast en leeft niet bewust.

6. Wat is het van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

Ik wil nooit meer _____

Bijvoorbeeld: Ik wil nooit meer dat Paul weer tegen me liegt. Ik wil nooit meer zien dat hij zijn gezondheid weer bederft.

Onderzoek nu elk van de bovenstaande stellingen met gebruikmaking van de vier vragen. Geef jezelf steeds de tijd om de diepere antwoorden de vragen te laten ontmoeten. Keer daarna iedere gedachte om. Voor de omkering van stelling 6 vervang je de woorden 'Ik wil nooit meer...' met 'Ik ben ertoe bereid...' en 'Ik kijk ernaar uit...' Totdat je naar alle facetten van het leven kunt uitkijken zonder angst, is je Werk nog niet gedaan.

De vier vragen

Voorbeeld: Paul luistert niet naar mij.

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee, ga naar 3.)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee.)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om

- a) naar jezelf. (*Ik luister niet naar mezelf.*)
- b) naar de ander. (*Ik luister niet naar Paul.*)
- c) naar het tegenovergestelde. (*Paul luistert we/naar mij.*)

Vind dan minstens drie specifieke, echte voorbeelden van hoe iedere omkering waar is voor jou in deze situatie

