

GEDACHTENSHEMA

Gebeurtenis (feitelijke weergave in één zin) →
.....

Gedachte (Ojee), (je angstgedachte als reactie op de gebeurtenis) →
.....

Gevoel (gestrest, verdrietig, boos, wanhopig, machteloos, somber e.d.) →
.....

Gedrag en Gevolg (kort invullen om te zien wat deze gedachte veroorzaakt)
.....



OVERSTAPPEN VAN ANGST NAAR VERTROUWEN:



1. **Erkennen/jezelf begrip geven:**
(Ik begrijp dat ik.../ ik snap helemaal dat dit me...)
.....
.....

2. **Aanvaarden/verzet opgeven:**
(Het loopt nu eenmaal zo / het is zoals het is)
.....
.....

3. **Bemoedigen/vertrouwen geven:**
(Ik ga mijn best doen/ik kan het aan)
.....
.....



Gebeurtenis (zelfde feitelijke weergave als boven) →
.....

Gedachte (oké), (moedig jezelf aan op een milde manier, zie ook boven bij stap 3) →
.....

Gevoel (rustig, hoopvol, tevreden, met meer vertrouwen, opgelucht, vastberaden) →
.....

Gedrag en Gevolg (kort invullen om het verschil met boven te zien)
.....

Schrijf de bemoedigende gedachten (affirmaties) apart op, bijvoorbeeld in een schriftje of op losse blaadjes, herhaal ze zo vaak mogelijk en laat het gevoel dat erbij hoort diep in je doordringen:
.....