

Oefenformulier

Oefen zelf; probeer elke dag een situatie op te schrijven waar je je niet zo lekker bij voelde

Om je grip te krijgen op je automatische gedachten en waar nodig deze te veranderen, moet je in eerste instantie veel oefenen. Net zoals je moet oefenen om te skaten of een muziekinstrument te leren spelen). Schrijf elke dag een situatie op waarin je je niet prettig voelde en/of je niet gedroeg zoals je wilde. En ga na wat je gedachten op dat moment waren. En kijk of dat helpende of niet-helpende gedachten zijn. Daag de niet-helpende gedachten uit en maak er helpende gedachten van en kijk hoe je bij die gedachten voelt. Je kunt daarbij onderstaand formulier gebruiken.

Het is het makkelijkste als je de cijfervolgorde aanhoudt met het invullen

Gebeurtenis Wat is er feitelijk gebeurd (alsof je door een camera kijkt naar de situatie)	Gedachten Helpend of niet helpende gedachten	Gevoel Bijv: Boos, bang, blij, bedroefd, somber, onzeker, geërgerd, verdrietig	Gedrag
1.....	4.....	3.....	2.....
<p><i>Daag de niet-helpende gedachten uit en vervang ze door helpende</i></p> <p>1. Is dit zo? Is deze gedachte wel 100% waar?</p> <p>2. Bereik ik met deze gedachte mijn doel? (hoe wil ik me voelen, me gedragen, wat wil ik bereiken)?</p> <p>3. Kom ik met deze gedachte niet <u>onnodig</u> in conflict met mezelf of met anderen?</p> <p><i>En vul dan in hoe je je zou voelen en gedragen met deze nieuwe gedachten</i></p>			
	5.....	6.....	7.....

Voorbeelden van niet-helpende gedachten en hoe je deze kunt uitdagen.

Niet helpende gedachte	Uitdaging	Helpende gedachte
<i>Ik heb geen vrienden</i>	Is dit echt waar? Overdrijf je niet?	- Nou ok, ik denk dat ik wel een of een paar vrienden heb
<i>Ik heb volgende week een spreekbeurt. Ik weet zeker dat ik stijf van de zenuwen sta en mijn tekst vergeet</i>	Weet je zeker dat dit gaat gebeuren? Vergeet je de goede dingen niet?	- Het zal wel meevallen, ik zal elke dag mijn tekst oefenen zodat de kans een stuk kleiner is dat ik die vergeet. Ik kan het best! - Ik doe mijn best dat is goed genoeg
<i>Het lijkt wel alsof ik niets goed kan doen</i>	Is dat echt waar? Overdrijf je niet?	- Nou ok ik denk dat ik sommige dingen wel goed kan doen. Ik ben goed in.....
<i>IK heb geen mooie kleren om aan te doen naar het feest. Iedereen zal denken dat ik een loser ben en me stom vinden</i>	Is dat echt waar? Overdrijf je niet? Doet het er echt iets toe wat anderen van je uiterlijk denken?	- Nou ok ik heb wel een iets wat leuk is maar dat heb ik al zo vaak aan...maar dat is niet heel erg. - hoe ik er aan de buitenkant uit zie is eigenlijk niet zo belangrijk het is de binnenkant die telt - mijn echte vrienden vinden me leuk, wat ik dan ook aan heb
<i>Ik heb een onvoldoende voor wiskunde (of voor...). Ik ben dus een mislukking</i>	Maak je de dingen nu niet erger dan ze zijn? Overdrijf je niet? Ben je eerlijk tegenover jezelf?	- Ook al heb ik een onvoldoende dat betekent niet dat de werkled vergaat. Waar het om gaat is dat ik zo goed mogelijk mijn best heb gedaan jammer dat het deze keer niet gelukt is volgende keer beter - als ik goed blijf oefenen zal het wel beter gaan - ik ben dan zo goed in wiskunde ik heb wel voldoende gehaald voor.....
<i>Ik ben een hopeloos geval. Ik werd maar derde in de wedstrijd</i>	Is dat zo? Kun je van jezelf verwachten dat je altijd de eerste wordt? Vergeet je goede dingen niet?	- De derde plaats is al heel goed; ik heb mijn uiterste best gedaan en misschien gaat het de volgende keer beter - het gaat niet alleen om het eindresultaat ik heb ook plezier gehad in de wedstrijd - ik ben al heel ver gekomen. Ik heb het heel goed gedaan, ik mag trots zijn op mezelf!!
<i>Moet je die grote pukkel op mijn gezicht eens zien. Tjonge wat ben ik lelijk</i>	Ben je wel eerlijk tegenover jezelf? Betekent dit het einde van de wereld?	- Het is maar een pukkel, die gaat snel weer weg - als iemand anders een pukkel heeft denk ik ook niet meteen wat is die lelijk

<p><i>Ik wil mijn hand niet opsteken in de klas. Ik geef vast het verkeerde antwoord en dan sta ik voor gek</i></p>	<p>Doet het er echt iets toe wat anderen denken? Weet je zeker dat dit gaat gebeuren? Kan ik van mezelf verwachten dat ik alles goed doe?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - het maakt niet uit als ik een fout maak! Iedereen maakt wel eens fouten - misschien geef ik wel het goede antwoord - niemand vindt het erg als ik een fout maak. Niemand is perfect!
<p><i>Ik zal nooit uit deze dip/ depressie komen</i></p>	<p>Is dat zo? Kan ik de toekomst voorspellen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ik doe mijn uiterste best om stap voor stap er weer uit te komen - Bij de meest mensen gaat een dip vanzelf weer over dus dat zal bij ook zo zijn - Als het te lang blijft duren ga ik hulp zoeken en dan kom ik er wel uit
<p><i>Het leven is zinloos</i></p>	<p>Is dat zo? Overdrijf je niet?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nou ok ik vind het leven vaak zinloos maar niet altijd. Nu wel even maar dat verandert ook wel weer - ik hoef het leven niet altijd zinnig te vinden als er maar af en toe leuke, fijne momenten (klein of groot) zijn
<p><i>Ik kom er gewoon niet toe om iets leuks te gaan doen</i></p>	<p>Is dat zo? Ben je wel eerlijk tegenover jezelf?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ik kan mezelf er natuurlijk ook wel toe gaan zetten om iets leuks te doen. Als ik mijn tijd beter plan en uit de lijst met leuke dingen iets kies en met mezelf afspreek dat ik dat ga doen dan moet het gaan lukken
<p><i>Als een goede vriend iets vraagt mag ik geen nee zeggen</i></p>	<p>Is dat zo? Overdrijf je niet?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nou ok je mag ook wel een keer nee zeggen als iets echt niet kan of uitkomt - een goede vriend blijft mijn vriend ook al zeg ik een keer nee - ik mag ook aan mezelf denken als het niet van levensbelang is hoef ik niet altijd ja te zeggen