

Werkblad 19 – Verander je denkgedrag

Van niet-functioneel denkgedrag naar functioneel denkgedrag: concreet aan de slag gaan met het veranderen van je denkgedrag.

Je zorgt inmiddels goed voor jezelf, je moedigt jezelf aan, je hebt steunpilaren en je hebt jezelf beloningen in het vooruitzicht gesteld (zie eerdere werkbladen). Je gaat je focussen op het goede. Je gaat je aandacht geven aan gedachten die je verder brengen in plaats van gedachten die je naar beneden halen.

Jouw plan hieromtrent vul je hieronder in.

De huidige situatie:

Wat doe ik?

Wat denk ik?

Wat voel ik?

Wat heeft de huidige situatie veroorzaakt?

.....

Wat is de wenselijke situatie?

.....

Wat levert de wenselijke situatie mij op?

.....

Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik de wenselijke situatie bereik?

Deze niet-functionele gedachte: ga ik vervangen
door deze functionele gedachte:

(Om functionele, helpende gedachten te formuleren, kan je inspiratie putten uit werkblad 13.)

Wat ga ik anders doen (bijvoorbeeld: denktaken waar je je op kan focussen, zie werkblad 14)?

Wat kan me helpen?

Wie kan me helpen?

Hoe kan diegene me helpen?

Waar nodig:

Welke beloning geef ik mezelf?