

Oefening 'Omkeringen'

Keer de volgende gedachten om.

Paul heeft geen respect voor mij

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Anita liegt tegen mij

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Naar mijn denken (of mijn gedachten): _____

*Tom moet mij waarderen**

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Ik ben te dik

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijn denken (of mijn gedachten): _____

*Jan moet geduld hebben**

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Linda rookt teveel

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

(Als je niet rookt, wat doe jij teveel? - Wat is het precies waarmee jij niet kan stoppen?)

*Mijn zoon (dochter / echtgenoot) moet gelukkig zijn**

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

* Naar het tegenovergestelde wordt 'moet' > 'hoeft niet'.

Z.O.Z.

Ik heb een partner nodig

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar mijn denken (of mijn gedachten): _____

Mensen zouden geen dieren moeten mishandelen

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Mensen zouden vriendelijker moeten zijn

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Naar mijn denken (of mijn gedachten): _____

Ik ben moe

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijn denken (of mijn gedachten): _____

Mijn moeder begrijpt me niet

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

De burens maken veel lawaai

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Naar mijn denken (of mijn gedachten): _____

Mijn vader houdt niet van me

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____

Mijn kind (kinderen) nemen me niet serieus

Naar het tegenovergestelde: _____

Naar mijzelf: _____

Naar de ander: _____