

# Zelfbegeleidingsblad - Het werkblad één gedachte per keer

Schrijf over een stressvolle gedachte over iemand (levend of dood), die je niet voor honderd procent vergeven hebt. (Bijvoorbeeld "Hij geeft niet om mij" of "Ik heb het fout gedaan" .) Onderzoek daarna de gedachte schriftelijk. Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil en ga diep in jezelf. Kijk wat er in je opkomt. De werking van onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.

Geschreven gedachte:

---

---

---

Stel jezelf nu de volgende vragen:

**1. Is het waar?** \_\_\_\_\_

Het antwoord is alleen een 'ja' of een "nee".

Als je antwoord op nr. 1 'nee' is, ga dan door naar vraag 3.

**2. Kun je absoluut weten dat het waar is?** \_\_\_\_\_

Wees stil. Wacht. Luister. Kun je absoluut weten dat het waar is? Wat is de realiteit?

**3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**

Ik voel me: \_\_\_\_\_

Ik zeg: \_\_\_\_\_

Ik doe: \_\_\_\_\_

en hoe doe ik dat? \_\_\_\_\_

Hoe ziet je leven/werk eruit als je deze gedachte gelooft? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In wiens zaak zit je als je deze gedachte gelooft? \_\_\_\_\_

Als ik deze gedachte geloof dan behandel ik anderen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Als ik deze gedachte geloof dan behandel ik mezelf: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En dat voelt: \_\_\_\_\_

Voel je deze gevoelens ook lijfelijk? En zo ja, waar? (in welk lichaamsdeel)

\_\_\_\_\_

Hoe voelt het? (tintelend, warm, samengetrokken, gespannen, zwaar, etc...) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Brengt deze gedachte vrede of stress in je leven? \_\_\_\_\_

Wat levert het jou op als je vasthoudt aan deze gedachte? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kun je een reden zien om deze gedachte te laten vallen? (en je hoeft die niet te laten vallen)

\_\_\_\_\_

Z.O.Z.

Oorspronkelijke gedachte: \_\_\_\_\_

#### 4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Sluit je ogen. Schrijf over hoe je in dezelfde situatie zou reageren als je deze gedachte NIET gelooft?

Ik voel me: \_\_\_\_\_

Ik zeg: \_\_\_\_\_

Ik doe: \_\_\_\_\_

en hoe doe ik dat? \_\_\_\_\_

Hoe ziet je leven/werk eruit als je deze gedachte NIET hebt? (of niet gelooft) \_\_\_\_\_

Hoe behandel je anderen / hoe behandel jij jezelf als je deze gedachte NIET gelooft?

Als ik deze gedachte NIET geloof dan behandel ik anderen \_\_\_\_\_

Als ik deze gedachte NIET geloof dan behandel ik mezelf: \_\_\_\_\_

En dat voelt: \_\_\_\_\_

## De Ommekeer

**Keer de uitspraak(gedachte) om.** (Voorbeeld: *Hij heeft mij gekwetst.*)

**a. Keer het om naar het tegenovergestelde.** (*Hij heeft mij niet gekwetst.*)

Hoe is deze omkering net zo waar of meer waar dan jouw originele verklaring?  
(Bij "*Hij heeft mij niet gekwetst*". Hoe specifiek heeft hij jou niet gekwetst? Hoe specifiek heeft hij jou ondersteund?  
Geef ten minste twee echte, specifieke voorbeelden:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**b. Keer het om naar jezelf.** (*Ik heb mij gekwetst.*)

Hoe is deze omkering net zo waar of meer waar dan jouw originele verklaring?  
(In het geval van "Ik heb mij gekwetst", hoe precies heb jij jou gekwetst in deze situatie? In andere situaties?)  
Geef ten minste twee echte, specifieke voorbeelden:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**c. Keer het om naar de ander.** (*Ik heb hem gekwetst.*)

Hoe is deze omkering net zo waar of meer waar dan jouw originele verklaring?  
(Bij "Ik heb hem gekwetst": Hoe precies heb jij hem gekwetst in deze situatie? In andere situaties?)  
Geef ten minste twee echte, specifieke voorbeelden:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**d. Waar het toepasselijk is vervang je het onderwerp door "mijn denken" of "mijn gedachten".**  
(Bijv. mijn gedachten hebben mij gekwetst. Geef tenminste twee voorbeelden waarom deze omkering ook waar is.)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_