

Geschreven zelfbegeleiding

www.thework.nu

Schrijf je kernovertuiging in één korte zin op en onderzoek hem dan schriftelijk aan de hand van de volgende vragen en omkering. Als een vraag niet van toepassing lijkt te zijn op jouw kernovertuiging, sla hem dan gewoon over.

Overtuiging:

Ik ben kwaad/woedend op, teleurgesteld/verdrietig/verward door....., omdat....

1. Is het waar (de overtuiging die hierboven staat)?

- *Wat is de realiteit? Was het gebeurd?*
-

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

- *Kun je echt weten wat op de lange duur het beste is voor jouw weg, of die van een ander?*
-

3. Hoe reageer je als je die gedachte hebt?

-
-
-
- *Als je die gedachte gelooft, waar raakt dat gevoel je dan, waar voel je dat in je lichaam? Beschrijf het. Bemerkt hoe het voelt.*
-
-
-

- *Hoe behandel je anderen (in het bijzonder de persoon waar je over schreef) wanneer je die gedachte voelt en gelooft? Maak een lijst van wat je dan doet, zegt en denkt over hem/haar, alleen al in gedachten. Dit is de plek waar schuldgevoel geboren wordt. Is dit het moment dat je naar eten grijpt, naar drank, of...?*
-
-
-
-

- *Hoe behandel je jezelf wanneer je die gedachte gelooft en voelt? Hoe sta je dan in je leven? Wees specifiek. Is dit het moment dat je terugvalt op verslavingen? Zo ja, welke in het bijzonder?*

- *Waar gaan je gedachten naar uit wanneer je hecht aan die gedachte?*
- *Wees specifiek.*
(Maak een lijst van onderliggende overtuigingen die opkomen en onderzoek ze later)

*Kun je een reden bedenken om die gedachte los te laten?
(en probeer haar a.u.b. niet persé los te laten)*

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte? :

- *Sluit je ogen en stel jezelf voor bij die persoon (in die situatie) zonder deze overtuiging. Hoe voelt dat? Wat zie je dan?*

- *Probeer je voor te stellen hoe jij jouw leven zou leiden als je die gedachte niet zou geloven?*

- *Hoe zou je anderen behandelen zonder die gedachte?*

Formatted: Bullets and Numbering

Keer de gedachte om.

Uitspraken kunnen omgekeerd worden naar jezelf, naar de ander, naar het tegenovergestelde en naar "mijn denken.

- *Is deze omkering net zo waar of meer waar dan je oorspronkelijke uitspraak?*

- *Kun je nog meer omkeringen vinden die net zo waar of meer waar lijken?*

- *Geef drie voorbeelden van deze omkering(en) in jouw leven.*
