

Gedachtenrapport

1.situatie, gebeurtenis	2.Stemming + score	BO 3.Belemmerende overtuiging/beeld	4.Bewijzen vóór	5.Bewijzen tegen	SO 6.Stimulerende overtuiging/beeld	7.Stemming nu +score
<p>Wat gebeurde er, wat was je aan het doen? Wie waren erbij betrokken, wanneer, hoe, wat?</p>	<p>Beschrijf je stemming in 1 of 2 woorden en scoor je stemming van 0-10.</p>	<p>Welke gedachte kwam automatisch in mij op net voor ik me zo begon te voelen? Welke beelden/herinneringen horen bij deze situatie? Welke conclusie trok ik? Wat zegt dit over mij? Wat betekent dit voor mij? Hoe belemmert dit mijn leven, toekomst?</p>	<p>Schrijf <u>feitelijke</u> bewijzen die deze conclusie ondersteunen (geen meningen of interpretaties).</p>	<p>Gebruik de vragen uit Tip 1 hieronder om bewijzen tegen te vinden.</p>	<p>Gebruik Tip 2 hieronder om een meer effectieve stimulerende gedachte te formuleren.</p>	

Tip 1 – vragen om je te helpen bewijzen tegen te vinden

- klopt deze gedachte altijd, overal en helemaal?
- Heb ik wel eens een ervaring gehad waarbij deze gedachte niet klopte?
- Hoe belemmert deze gedachte mij?
- Als mijn beste vriend(in) wist dat ik deze gedachte had, wat zouden ze dan tegen me zeggen? Welke bewijzen zouden ze aanvoeren om me te overtuigen?
- Hoe kijk ik tegen deze situatie aan op momenten dat ik mij niet zo voel?
- Toen ik mij in het verleden zo voelde, kon ik toen iets bedenken waardoor ik mij beter ging voelen? Wat dacht ik dan?
- Ben ik ooit eerder in zo'n situatie geweest? Hoe ben ik daar uit gekomen? Wat heb ik daarvan geleerd? Hoe zou mij dat nu kunnen helpen?
- Kloppen mijn conclusies uit kolom 3 met de feiten zoals ze zijn?
- Welke kleine, schijnbaar onbetekenende dingen zijn er die mijn gedachte of conclusie kunnen tegenspreken?
- Welke positieve dingen in mijzelf zie ik nu over het hoofd?
- Geef ik mezelf de schuld van iets waar ik eigenlijk helemaal geen of weinig invloed op heb?
- Hoe zal ik over vijf jaar aankijken tegen deze situatie? Wat is er dan veranderd? Naar welk ander deel van deze ervaring kijk ik dan?

Tip 2 – vragen die helpen om effectiever te denken

- Als ik alle bewijzen uit kolom 4 en 5 op een rijtje zet, hoe kan ik dan op een andere manier naar deze situatie kijken?
- Schrijf in één zin de samenvatting van de bewijzen vóór, en één zin de samenvatting voor de bewijzen tegen; zet er nu het woordje 'en' tussen, krijg ik dan een evenwichtige nieuwe gedachte die alle informatie bevat?
- Als mijn beste vriend(in) in deze situatie zat met deze BO uit kolom 3, wat zou ik – op basis van de bewijzen voor en tegen – dan tegen hem zeggen? Wat zou een effectievere visie zijn op deze situatie?
- Stel dat mijn overtuiging uit kolom 3 zou kloppen, wat zou dan het ergste zijn wat er kan gebeuren? En wat is het meest realistische wat er kan gebeuren?

Welke positieve waarde zit er onder mijn BO? Welke nieuwe gedachte zou ik op basis van die waarde kunnen formuleren, die effectiever/meer stimulerend zou kunnen zijn?