

Voeg hier Expeditiekaart 'Gedachten zijn geen feiten' in



Bij opdracht Gedachten zijn geen feiten

Overtuigingen (hoe je de wereld, gebeurtenissen, jezelf en anderen beschouwt) zijn de bron van je gedachten. Als je overtuigingen irrealistisch zijn (d.w.z. niet reëel zijn), dan zullen ook je gedachten irrealistisch zijn en een beperkende of zelfs destructieve werking hebben. Je gedrag, je daden en de communicatie die hieruit voortvloeien, zullen overeenkomstig zijn: weinig effectief.

Als je overtuigingen reëel zijn, zullen je gedachten ook reëler en constructiever zijn. Dit leidt tot een positieve stemming, constructieve gevoelens en daden.

Kortom: je bent zelf Baas in eigen Brein.

Je hebt gedachten maar je *bent* niet je gedachten.

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
<i>Wat gebeurde er, wat was je aan het doen? Wie waren erbij betrokken, wanneer, hoe, wat?</i>	<i>Beschrijf je stemming in 1 of 2 woorden en scoor je stemming van 0-10.</i>	<i>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?</i>	<i>Schrijf <u>feitelijke</u> bewijzen die deze conclusie ondersteunen (geen meningen of interpretaties).</i>	<i>Gebruik de vragen uit Tip 1 hieronder om bewijzen tegen te vinden.</i>	<i>Gebruik Tip 2 hieronder om een meer effectieve stimulerende gedachte te formuleren.</i>	

<i>Gebeurtenis</i>	<i>Stemming: score</i>	<i>BO</i>	<i>Bewijzen tegen</i>	<i>SO</i>	<i>Stemming: score</i>

I. A.M. travelling

Waar wordt je je bewust van?

Aantekeningen

Blank lined area for notes.