
GESCHREVEN ZELFBEGELEIDINGS WERKBLAD

Schrijf op onderstaande regel je overtuiging op, onderzoek deze schriftelijk en maak gebruik van de volgende vragen en omkering:

(Ga door op blanco papier als je niet genoeg ruimte hebt.)

Overtuiging: _____

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

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

Mogelijke follow-ups:

- Kan ik meer weten dan God/de realiteit?
- Kan ik echt weten wat op de lange duur het beste is voor mijn weg of de weg van iemand anders?

3. Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt?

Mogelijke follow-ups:

- Wanneer je die gedachte gelooft, waar raakt het gevoel je, waar in je lichaam voel je het? Hoe ver reikt het gevoel? Beschrijf het.
- Hoe behandel je anderen wanneer je die gedachte gelooft? Wat zeg je tegen hen? Wat doe je? Wie val je met je denken aan en hoe? Wees specifiek.
- Hoe behandel je jezelf wanneer je die gedachte gelooft? Is dit het moment dat je vlucht in verslavingen en gaat eten, alcohol gebruiken, of credit cards, of de afstandsbediening van de TV? Komen er gedachten van zelfhaat omhoog? Welke zijn dat?
- Hoe heb jij je leven geleefd terwijl je deze gedachte geloofde? Wees specifiek. Sluit je ogen, kijk naar je verleden. Wanneer kwam deze gedachte voor het eerst in je op?
- Waar gaat je denken naar toe wanneer je deze gedachte gelooft? *(Schrijf iedere onderliggende overtuiging die naar boven komt op en onderzoek deze later.)*
- Kun je een vredige reden bedenken om die gedachte te houden?
- Wanneer je vasthoudt aan deze overtuiging, wat levert het je dan op?

4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Mogelijke follow-ups:

- Hoe zou jij je leven anders leven als je deze gedachten niet geloofde? Sluit je ogen en stel je een leven voor zonder deze gedachte.
- Stel je voor dat je deze persoon voor de eerste keer ontmoet zonder dit verhaal. Wat zie je?
- Wie ben jij nu, op dit moment, terwijl je hier zit zonder deze gedachte?

