



# Van destructief naar realistisch/constructief denken

1. Wat ben ik aan het denken? Doe dit luidop of schrijf het op in steekwoorden.
2. Klopt wat je denkt? Ben ik er 100% zeker van? Of tot waar gaan de feiten en vanaf waar wordt het subjectief?
3. Helpt deze gedachte mij? Hoe voel ik me hierdoor? Hoe bepaalt het mijn handelen, actie, mijn functioneren?
4. Sta ik dit toe? Of ga ik dit op een andere manier benaderen? Beide keuzes zijn ok, het gaat erom dat ik bewust kiest. In plaats van niet vooruit te geraken zonder echt te beseffen waarom.
5. Is het ooit al eens anders gelopen. Kan ik een situatie bedenken vanuit het verleden dat ik dit ook dacht en dat het toch goed liep.
6. Wat zou ... tegen me zeggen op dit moment?
7. Wat zou een realistische of eerlijkere gedachte kunnen zijn in deze situatie? Herhaal deze enkele keren in je hoofd, geef het bewust aandacht.
8. Wat heb ik nu nodig? Is dat afleiding, een telefoontje met..., iets checken, een knuffel?