

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Mijn dagboek

(Wat is Mijn dagboek?)

- Deze opdracht is een handleiding om jezelf beter te leren kennen.
- “Mijn dagboek” bestaat uit 5 stappen.

(Waarom deze oefening?)

Onderzoek toont aan dat mensen die in een dipje zitten, veel sneller veralgemenen. Niet alleen leiden die veralgemeningen vaak tot een negatieve gedachtegang. Ze geven ook geen concrete inspiratie voor wat je nu precies te doen staat

Een voorbeeld: *Je wandelt door de supermarkt en komt iemand tegen die je kent. Die zegt geen goeiedag.*

Een persoon die in een dip zit, kan denken: “Hij spreekt niet tegen mij; hij spreekt nooit tegen mij; hij wil niet van mij weten; niemand wil van mij weten; trouwens, ik ben gewoon niet interessant.”

Iemand die niet in een dip zit, denkt: “Hij is zo bezig met zijn boodschappenlijstje dat hij mij niet ziet staan. Dat was trouwens de vorige keer ook al het geval. Toen ik hem op zijn schouder tikte, schrok hij zich een hoedje.”

Hoe concreter je je bepaalde gebeurtenissen herinnert, hoe meer ze je helpen om toekomstige moeilijke momenten aan te kunnen.

Een voorbeeld: *Het is zaterdagavond en je verveelt je.*

Iemand die in een dipje zit, kan dan denken: “Vroeger waren mijn zaterdagavonden altijd leuk.” Die gedachte geeft geen inspiratie.

Iemand die niet in een dipje zit, denkt: “Vorige zaterdag verveelde ik mij ook. Ik heb toen naar Peter gebeld, maar die was niet thuis, en dan naar Frank, maar die moest weg. Hij zei wel dat hij

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

dacht dat Johan en Guy naar een voetbalwedstrijd gingen kijken en dat ze nog mensen zochten om mee te gaan ...” Als je op die manier concreet kunt denken, geeft dat je veel meer inspiratie over wat je zaterdagavond kan doen.

(Wanneer deze oefening doen?)

Van iedere dag heb je wel een indruk. Die indruk is uiteraard belangrijk, maar misschien onvolledig of zelfs niet correct. Door systematische zelfobservatie kan je die indruk bijsturen. Wat hier gevraagd wordt, is dat je iedere avond een kwartier de tijd neemt om op een rustige plaats je dag te overlopen. Om enig overzicht te hebben moet je dat ten minste een week volhouden. Langer dan een maand is meestal niet nodig. Het is natuurlijk niet goed jezelf een hele dag door te observeren. Je zou niet meer spontaan kunnen reageren.

(Hoe deze oefening doen?)

Stap 1: Meet je stemming. Daarvoor moet je eerst de *stemmingschaal* ijkken. Dit doe je zo: ga ver terug in je geheugen en zoek het moment met je allerslechtste stemming ooit. De stemming die je toen had, is het ijkpunt 0. Duik opnieuw in je geheugen en zoek het moment met je allerbeste stemming ooit. Dit is je ijkpunt 10. De cijfers daartussen zijn een gradatie van dat gevoel. Gebruik hiervoor het blad met ‘stemmingschaal’.

Stap 2: Overloop nu de voorbije dag en zoek het moment dat je stemming het best was en het moment dat je stemming het slechtst was. Dan geef je aan beide momenten een cijfer tussen 0 en 10. Dat duid je aan op het blad *‘dagelijkse stemmingschaal’*. Ook al heb je het gevoel dat die dag volledig vlak verlopen is, toch zal je merken dat je stemming in de loop van de dag is veranderd. Al gaat het om maar één of twee punten, toch is het belangrijk om ze op te merken. Zo kan je van jezelf leren welke gebeurtenissen invloed op je stemming uitoefenen. Schrijf die gebeurtenissen bij ‘gebeurtenis laagste score’ en bij ‘gebeurtenis hoogste score’.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 3: Vul nu de vier rubrieken in op het blad ‘**dagelijkse stemmingsschaal**’. Elk van de vier rubrieken vereist een gedetailleerde zelfobservatie. Hoe concreter je dat kan, hoe meer je leert over hoe je in een dergelijke situatie reageert. Een woordje uitleg over de rubrieken:

- **Gebeurtenissen die...:** Ga na wat er is gebeurd op het moment dat je dit gevoel had of net ervoor? Probeer dat zo precies mogelijk te omschrijven. Bijvoorbeeld: *“Ik liep in de supermarkt en kwam X tegen. Hij zei niets.”*
- **Ik denk dan vooral:** Ga na wat je op dat moment tegen jezelf hebt gezegd? Welke gedachten kwamen bij je op? Doe dit ook weer zo gedetailleerd mogelijk. Bijvoorbeeld: *“Hij ziet mij niet staan, alweer niet. Als Y hier gestaan zou hebben, zou hij nogal gezwaaid hebben. Van heel die kliek wil niemand trouwens nog iets van mij weten.”*
- **Ik voel mij dan vooral:** Beschrijf het gevoel dat je toen had. Bijvoorbeeld: *“triest, machteloos”*.
- **Ik gedraag mij gewoonlijk:** Ga na hoe je toen hebt gereageerd. Bijvoorbeeld: *“Ik heb mij geconcentreerd op de soorten appels die er lagen, maar die ik eigenlijk niet wou kopen.”*

Doe dit zowel voor de meest positieve als voor de meest negatieve gebeurtenis die je die dag hebt meegemaakt.

Stap 4: Stap 1 tot en met stap 3 doe je best elke dag van de week. Als je dat een week hebt gedaan, neem dan het blad ‘**weekverslag**’ en de verschillende ‘**dagelijkse stemmingsschalen**’ bij de hand. Neem nu een half uur de tijd om na te gaan of er patronen zijn in je doen en laten. Vergelijk met andere woorden alles wat je die week hebt opgeschreven op de ‘**dagelijkse stemmingsschaal**’. Ga na of je in vergelijkbare situaties op eenzelfde manier reageert. Doe dit zowel voor de meest positieve als voor de meest negatieve gebeurtenis die je die dag hebt meegemaakt.

Een extra woordje uitleg:

- Merk je een patroon of een rode draad bij ‘**gebeurtenissen die...**’ schrijf die dan op in het weekverslag onder deze rubriek. Op die manier leer je welke gebeurtenissen jouw stemming beïnvloeden. Sommige mensen hebben het gevoel dat hun stemming er ‘zomaar’ is. Meestal is dat niet het geval. Vaak zijn het heel kleine, onschuldig lijkende gebeurtenissen die je stemming bepalen. Probeer eerlijk te zijn met jezelf: als die gebeurtenis je stemming bepaalt, dan bepaalt ze

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

je stemming. Een voorval zoals beschreven in de supermarkt kan je stemming de hele dag beïnvloeden. Zo concreet mogelijk zijn, is dus de boodschap om van deze oefening een nuttige oefening te maken. Kijk zeker ook naar de gebeurtenissen die je stemming positief beïnvloeden. Een knipoogje van een persoon kan een wezenlijk lichtpunt zijn in een sombere dag. Hoe concreter je die gebeurtenissen omschrijft, hoe meer informatie ze geven over wat je op een sombere dag te doen staat om je stemming te verbeteren.

- Merk je een patroon of een rode draad bij *“Ik denk dan vooral”*, schrijf die dan op in het weekverslag onder deze rubriek. Weet dat het niet zozeer de gebeurtenis op zich is die je stemming bepaalt, maar wel hoe je de situatie interpreteert. Denk nog eens aan het supermarktvoorbeeld of lees het nog eens door. Als je nu ziet hoe je redeneert in zulke situaties, dan kan je misschien voor jezelf alternatieven bedenken. Het gebeurt vaak dat je pas achteraf ziet hoe je 'ook' had kunnen redeneren. Zo help je jezelf om niet opnieuw in dezelfde val te trappen. Je denkwijze bij de positieve gebeurtenissen geeft misschien inspiratie over hoe je de negatieve gebeurtenissen anders kunt interpreteren. De kans is groot dat je bij positieve gebeurtenissen minder vervalft in veralgemeningen.
- Merk je een patroon of een rode draad bij *“Ik denk dan vooral”* schrijf die dan op in het weekverslag onder deze rubriek. Heel vaak hebben mensen die in een dipje zitten het gevoel dat hun stemming vlak is. Dat is haast nooit het geval. Ook al moet je op de schaal steeds de onderste vakjes aankruisen, je zult merken dat je stemming toch nog schommelt. Bijvoorbeeld tussen 2 en 4. Dat is belangrijk om weten. Je kan dan immers zien hoe er ook in een moeilijke periode gebeurtenissen zijn die je stemming de hoogte in duwen. Probeer ook je gevoel zo precies mogelijk te omschrijven. Het lijkt misschien vreemd, maar aan een gevoel woorden geven, maakt dat gevoel draaglijker.
- Merk je een patroon of een rode draad bij *“Ik gedraag mij gewoonlijk”*, schrijf die dan op in het weekverslag onder deze rubriek. In het supermarktvoorbeeld zie je een typische vluchtreactie. Zo'n reactie heeft tot gevolg dat je niet kan controleren of je gedachte waar is. Het is dus een gevaarlijke reactie, want je kan een heel zelf- en wereldbeeld opbouwen dat niet waar is. Meestal loopt het niet zo'n vaart. Weet wel dat de meeste mensen een stukje zelf- en wereldbeeld hebben dat niet helemaal klopt en dat ze zich daar niet van bewust zijn. Meestal worden ze zich er pas van bewust als iemand anders dat zegt. Bedenk dus hoe je anders had kunnen reageren en zoek hoe je wel met die persoon tot een interactie had kunnen komen.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 5: Op een doordgewone dag maak je 1001 gebeurtenissen mee: 1001 gedachten, 1001 gevoelens en 1001 gedragingen. Het is onmogelijk om die allemaal te onthouden. Ons zelfbeeld maakt een selectie van wat we onthouden en wat niet. Als je van jezelf vindt dat je onhandig bent, zal je veeleer je onhandige handelingen onthouden. Op die manier corrigeer je het beeld van jezelf natuurlijk nooit. Met deze oefening dwing je jezelf meer concreet je dag te doorlopen en ontdek je misschien gedragingen waar je anders nooit bij had stilgestaan. Zo kan je dus langzaam het beeld van jezelf bijsturen.

Dat geldt ook voor hoe we naar anderen kijken. Ons beeld van de anderen bepaalt welke gedragingen van anderen we onthouden en welke niet. Als je van iemand vindt dat hij oneerlijk is, zal je veeleer zijn oneerlijke gedragingen onthouden dan zijn eerlijke. Op die manier blijft het beeld dat je van die persoon hebt natuurlijk hetzelfde. Door deze oefening kan je dus langzaam het beeld dat je van anderen hebt bijsturen. Ook dat helpt om jezelf oké te vinden.

Als tijdens het maken van deze oefening je iets in die zin opvalt, schrijf dat dan neer op het laatste blad bij *'Opmerkingen over je zelfbeeld en je beeld van de wereld'*.

(Let op!)

Misschien denk je dat deze oefening nuttig voor je is, maar slaag je er niet in om ze op eigen kracht uit te voeren. Neem dan contact met je huisarts of met een andere hulpverlener. Zij zijn op de hoogte van deze website en zullen je graag verder helpen. Doe dat ook als je merkt dat je stemming gedurende een hele periode nooit boven het cijfer 5 stijgt.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Stemmingschaal)

Het moment met je slechtste stemming ooit.

* Duid het cijfer dat je stemming weergeeft aan via 'onderlijnen', 'vet', of zet het in kleur.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Omschrijf kort wat er is gebeurd:

....

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Het moment met je beste stemming ooit.

* Duid het cijfer dat je stemming weergeeft aan via 'onderlijnen', 'vet', of zet het in kleur.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Omschrijf kort wat er is gebeurd:

.....

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Dagelijkse stemmingsschaal)

* Vul in op de stippellijn, en duid het cijfer dat je stemming weergeeft aan via 'onderlijnen', 'vet', of zet het in kleur.

.....dag, / /

| | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|------------------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| laagste stemming | | | | | hoogste stemming | | | | |

Gebeurtenis met de laagste score (vul in op de stippellijn):

gebeurtenis:

...

gedachte

...

gevoel

...

gedrag

...

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Gebeurtenis met de hoogste score (vul in op de stippellijn):

gebeurtenis:

...

gedachte

...

gevoel

...

gedrag

...

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Weekverslag)

Vul in op de stippellijn.

Als ik de week van dag /..... /..... tot dag /..... /..... doorloop, dan merk ik dat:

MIJN NEGATIEVE STEMMING VOORAL WORDT VEROORZAAKT DOOR:

gebeurtenissen die:

...

ik denk dan vooral:

...

ik voel mij dan vooral:

...

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

ik gedraag mij gewoonlijk:

...

MIJN POSITIEVE STEMMING VOORAL WORDT VEROORZAAKT DOOR:

gebeurtenissen die:

...

ik denk dan vooral:

...

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

ik voel mij dan vooral:

...

ik gedraag mij gewoonlijk:

...

opmerkingen over je zelfbeeld en je beeld van de wereld:

...