

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

## Positieve en negatieve gedachten

### (Wat is 'positieve en negatieve gedachten')

- Deze opdracht wil je negatieve gedachten verminderen en je positieve gedachten een boost geven.
- Deze opdracht bestaat uit twee stappen.

### (Waarom deze opdracht?)

Als je iets wil veranderen, is het belangrijk om te weten wat je nu eigenlijk wil veranderen. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je gedachten zodat je negatieve gedachten en positieve gedachten kan herkennen. Als je ze de negatieve gedachten herkent, dan kun je ze ook stoppen. Als je de positieve gedachten herkent, kan je ze stimuleren. Deze opdracht helpt je om je gedachten te leiden in de richting die jij wil.

### (Wanneer deze opdracht doen?)

Je doet deze oefening best enkele keren per dag en ook op het einde van de week. Je houdt het best ook enkele weken vol.

### (Hoe deze opdracht doen?)

**Stap 1:** Maak een lijst met al je positieve en negatieve gedachten. Je kan hiervoor gebruik maken van de 'lijst met positieve gedachten' en 'lijst met negatieve gedachten'. De bedoeling is dat je een week lang elke dag enkele keren deze lijst ter hand neemt en je positieve en negatieve gedachten noteert.

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

Positieve (negatieve) gedachten hebben een positief (negatief) effect op je stemming en ze hebben betrekking op de goede (slechte) kanten van datgene waarover je denkt. Ze kunnen bijvoorbeeld gaan over positieve (negatieve) karaktertrekken of over belangrijke zaken in je leven.

## Voorbeelden van positieve gedachten:

*Ik ben handig.*

*Ik heb een geweldig gezin.*

*Mijn gezondheid is oké!*

## Voorbeelden van negatieve gedachten:

*Ik ben waardeloos.*

*Mijn man is slordig.*

*Ik ben altijd ziek.*

**Stap 2:** Je hebt nu op het einde van de week heel wat gedachten verzameld. Ga nu na of er bepaalde gedachten zijn die verschillende keren optreden of die erg storend zijn voor jou. Je kan deze opschrijven bij 'gedachten van de week'. Bekijk nu de balans.

**Stap 3:** Je hebt op basis van de eerste twee stappen een goed zicht op jouw positieve en negatieve gedachten. Weet dat als je je depressief voelt, je dan negatief denkt. Als je negatief denkt, zal je nog meer depressieve gevoelens krijgen. Het is belangrijk om deze negatieve gedachten te verminderen en om je positieve gedachten te vermeerderen. Deze stap bevat twee technieken die je kunnen helpen om je negatieve gedachten te verminderen en twee technieken om je positieve gedachten te vermeerderen.

### 1) De gedachtestop

Als je merkt dat je een negatieve gedachte hebt, dan moet je ze onderbreken en terug gaan naar de neutrale of positieve gedachte die je daarvoor had. Om de negatieve gedachte te onderbreken zeg je tegen jezelf: "Ik stop nu met het denken daarover." Als je alleen bent kun je ook luidkeels roepen: "Stop!!" Door het geluid dat je produceert zal je aandacht op

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

het geluid gericht worden zodat de negatieve gedachte even uit je hoofd is. Richt dan je aandacht naar een neutrale of positieve gedachte. Uiteindelijk zou je er moeten kunnen in slagen om in jezelf (dus niet meer luidkeels) stop te zeggen en dan vervolgens aan neutrale of aan positieve zaken te denken.

## 2) Gedachtemoment

Soms kunnen negatieve gedachten steeds opnieuw naar boven komen. Je piekert dan voortdurend. Soms kan het nuttig zijn om toch wat langer bij deze negatieve gedachten stil te staan. Wat je kan doen is met jezelf een tijdstip afspreken waarop je mag denken/piekeren. Maak dus met jezelf een afspraak om bijvoorbeeld om 21.00 uur tot 21.30 uur te piekeren. Best kies je daarvoor een vaste plek. Je gaat dan gewoon zitten en denken. Als je deze afspraak met jezelf hebt gemaakt, laat dan niet meer toe dat deze gedachten je op andere tijdstippen bezig houden. Door deze methode ontwijk je de negatieve gedachten niet helemaal, maar je beslist wel zelf wanneer en hoe lang je er tijd aan besteedt.

## 3) Verzamel positieve gedachten over jezelf

Verzamel zoveel mogelijk positieve gedachten over jezelf. Vraag bijvoorbeeld ook eens aan vrienden, familie, collega's wat zij zien als jouw sterk kanten. Schrijf al deze positieve gedachten op en bekijk ze geregeld. Je kan bijvoorbeeld de positieve gedachten op aparte briefjes schrijven en telkens wanneer je naar het toilet gaat, je gsm gebruikt of in de auto stapt zo'n briefje lezen.

## 4) Richt je aandacht op positieve zaken

Richt eens wat aandacht op de zaken die je wel lukken en die je wel goed kan. Schrijf deze op, ook de dingen die niet belangrijk lijken.

- Ik stond op tijd op.
- Ik at een gezond ontbijt.
- Ik heb een verfrissende douche genomen.
- Ik kwam op tijd op mijn werk.

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

- Ik heb een klus afgemaakt.
- Ik heb een tv-programma gezien dat ik graag wilde zien.

Geef complimenten aan jezelf. Beloon jezelf telkens als je iets positief hebt gedaan of hebt gedacht. Wees trots op jezelf omwille van de dingen die je wel doet en omwille van de zaken die je goed doet. Iedereen heeft aanmoediging nodig.

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

(Lijst met positieve gedachten)

Datum:

Positieve gedachten:

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

(Lijst met negatieve gedachten)

Datum:

Negatieve gedachten:

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

## (Gedachten van de week)

Terugkerende of belangrijke positieve gedachten van de laatste week

Terugkerende of belangrijke negatieve gedachten van de laatste week