

Toolbox | Persoonlijke ontwikkeling

Oefeningen

Deze oefeningen komen uit de e-learning **Positief denken, wat een verschil!**

Byron's vier vragen bij jouw overtuiging

Schrijf een stressvolle overtuiging van je op. Vind je dat nog lastig, kijk dan eens op [deze website](#) voor een rij voorbeelden. Stel jezelf daarover de volgende vragen:

1. Is je overtuiging waar?

Is je antwoord ja? Ga dan naar vraag 2.

Is je antwoord nee? Ga dan naar vraag 3.

2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?

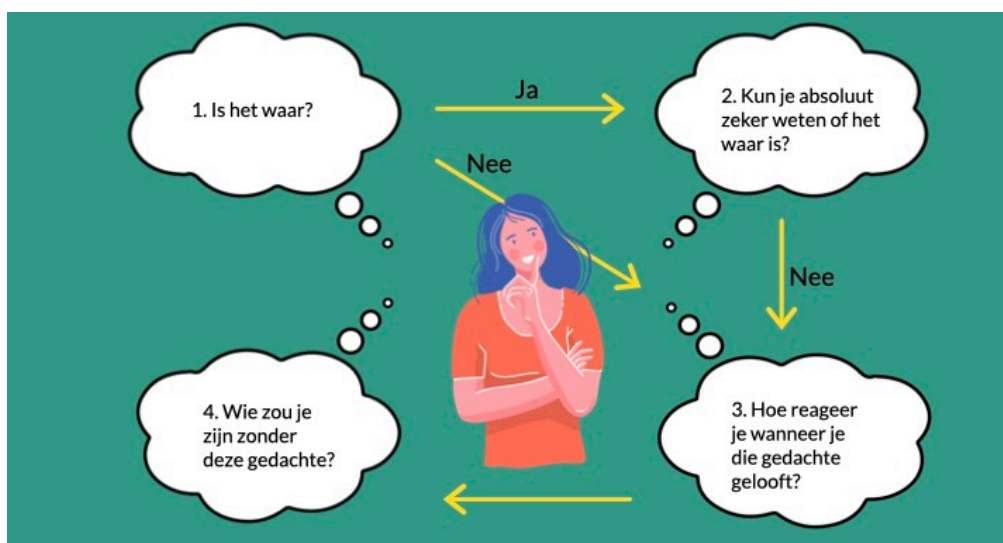
Je antwoord is ja of nee. Ga sowieso door naar vraag 3.

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je deze overtuiging gelooft?

Welke emoties komen op (denk aan: stress, boosheid, onmacht). Welke beelden van het verleden zie je? Hoe behandel je jezelf en anderen als je deze gedachte gelooft?

4. Wie zou je zijn zonder deze overtuiging?

Vul maar in ...



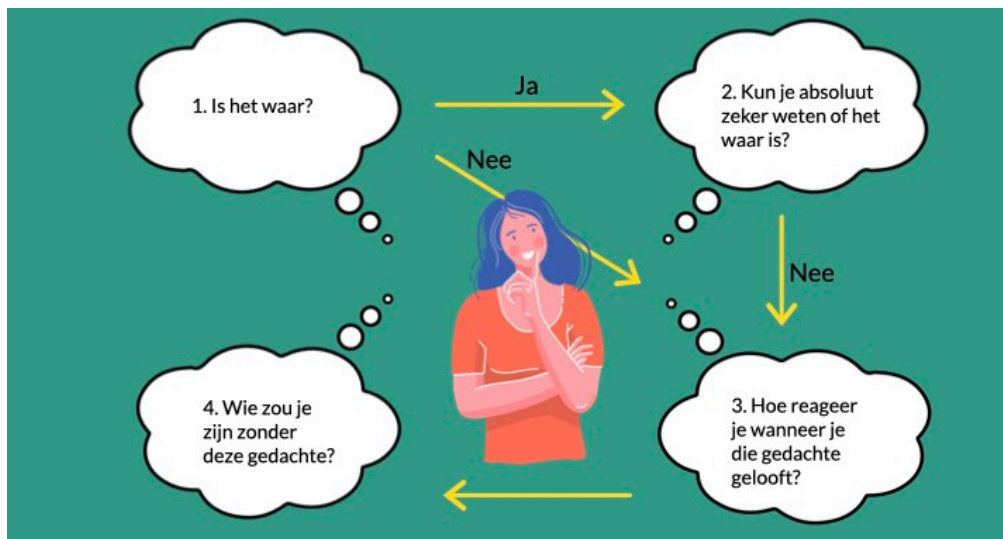
Byron's vier vragen omdraaien naar jezelf

Voorbeeld:

De overtuiging: *'Ik denk dat mijn collega mij minder vindt vanwege mijn opleiding.'*

De omdraaiing: *'Mijn overtuiging is dat ik zelf vind dat ik maar een lage opleiding heb.'*

Stel jezelf Byron's vier vragen met je omgedraaide overtuiging. Dit kan een andere overtuiging zijn dan die in de eerste opgave, als je die niet kan omdraaien.



Leren door reflecteren

Het beantwoorden van Byron's vier vragen kan best wat nieuwe gedachten en emoties bij je oproepen. Reflecteer eens voor jezelf:

- Wat doen je antwoorden met jou?
- Wat neem je jezelf voor om te doen, wanneer deze overtuiging weer de kop op steekt?

Negatieve gedachten opschrijven

Pak pen en papier en schrijf je antwoorden op van de volgende vragen:

1. Heb ik veel negatieve gedachten?
2. Lig ik hier soms wakker van?
3. Voel ik me bij deze gedachten rot en lukt het me niet om het denken te stoppen?

Doel van de oefening:

Negatieve gedachten benoemen en opschrijven helpt om na te gaan denken hoe je deze om kan zetten naar positieve gedachten.

Afstand nemen

Deze oefening bestaat uit vier stappen:

1. Pak pen en papier, en zoek een rustige plek.
2. Ga zitten en adem drie keer in en uit. Volg je inademing en uitademing. Geef aandacht aan wat er in je lichaam gebeurt.
3. Schrijf voor 5 tot 10 minuten alles op wat er aan gedachten binnenkomt door de volgende zin aan te vullen:

Ik ben benieuwd wat mijn volgende gedachte wordt...

4. Evalueer voor jezelf wat je hebt opgemerkt:
 - Heb je invloed op de gedachten die binnen komen?
 - Kon je ze stoppen?
 - Was het allemaal waar wat je dacht?
 - Hoe was dit om te doen?

Doel van de oefening:

Je gedachten van een afstand bekijken en de waarheid van je gedachten betwifelen.

Oefenen met RET

Het RET-principe bestaat uit drie stappen:

- A. Gebeurtenis (echt of bedacht)
- B. Ideeën en gedachten (die we tegen onszelf zeggen)
- C. Gevoelens en gedrag (echt of bedacht)

Wees je in situaties bewust dat stap B. er ook is en dat je in deze stap de oplossing kan vinden. Jouw gedrag en emoties worden niet direct bepaald door de situatie, maar door jouw gedachten in en over de situatie. Als je je gedachten positief kan draaien, dan kan je ook je bijbehorende gevoelens en gedrag veranderen.

