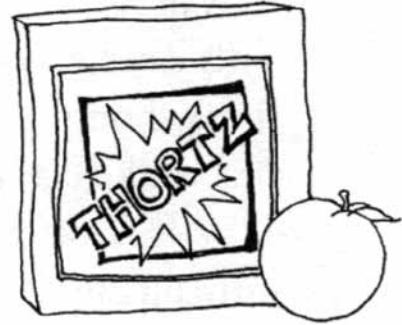


Wegwerpgedachten

Soms hebben onze gedachten geen enkel nut.

Het hebben van deze gedachten is net zoiets als te veel fastfood eten; je wordt er steeds ongezonder van!



Bedenk eens een paar nutteloze gedachten die mensen tegen zichzelf zeggen waardoor ze iets nieuws, zoals duiken of volleyballen, nooit zullen leren.

Bedenk nu eens een paar nuttige gedachten.

Als je op het punt staat iets te doen wat wel eens moeilijk kan zijn, wat zou je dan van tevoren tegen jezelf kunnen zeggen?

En wat zou je tegen jezelf zeggen wanneer je midden in die situatie zat?

Wat zou je achteraf tegen jezelf kunnen zeggen?
