

Werkblad 12.2

Positieve gedachten

Haal enkele dingen die je kort geleden zijn overkomen, in herinnering. Bedenk dan enkele positieve en enkele negatieve dingen over deze gebeurtenissen. We geven eerst een voorbeeld.

Wat is er gebeurd?

Mijn vriendin kwam een halfuur later dan we hadden afgesproken en daardoor konden we niet meer naar de film die we wilden zien.

Mijn negatieve gedachten waren:

Ze kwam expres te laat omdat ze eigenlijk niet naar de film wilde die ik had gekozen.

Mijn positieve gedachten waren:

Haar bus was te laat en daardoor kon ze hier niet eerder zijn. Maar we konden nu even samen zijn en we kunnen altijd nog een andere keer naar die film.

Wat is er gebeurd?

Mijn negatieve gedachten waren:

Mijn positieve gedachten waren:

Wat is er gebeurd?

Mijn negatieve gedachten waren:

Mijn positieve gedachten waren:

Wat zeg je nu tegen je dwangstoornis?

Nu moet je jouw dwangstoornis nog laten weten dat jij de baas bent. Een van de manieren om dat te doen is je dwangstoornis tegenspreken en gewoon zeggen dat je jouw leven niet door haar laat leiden. Je zou bijvoorbeeld tegen je dwangstoornis kunnen zeggen: 'Ik weet dat je probeert me voor de gek te houden waardoor ik bang moet worden; jij probeert al mijn gedachten te overheersen. Maar ik luister niet meer naar je en doe niet meer wat jij van me vraagt. Ik ben degene die over mijn gedachten gaat!'