

Beter voelende gedachten *Werkboek*





Beter voelende gedachten

Jij hebt altijd een keuze hoe jij met je emoties omgaat. Dit begint met de basis: Jouw gedachten.

In dit werkboek gaan we oefenen met 'beter voelende gedachten'. Per schaal van de emotie-schaal gaan we een bepaalde gedachten noteren die 'beter voelend zijn'.

Beter voelende gedachten zijn gedachten die misschien nog steeds niet beter zijn dan de originele gedachten maar die je wel helpen om een stapje hoger te klimmen op de emotie-schaal waardoor je dus lekkerder in je vel komt te zitten.

Door elke keer je gedachten te blijven aanscherpen zul je merken dat je stap-voor-stap de ladder weet te beklimmen en daardoor lekkerder in je vel komt te zitten. Je mag ook sprongen maken op de schaal en niet alles stap-voor-stap hoeft. Maar om het voor jou makkelijk te maken heb ik dit wel aangehouden.

Het kan zijn dat het in het begin nog een beetje lastig is. Maar door het regelmatig te oefenen gaat het je steeds makkelijker af.

Neem een situatie in gedachten en vul het werkboek in. Deze situatie kan elke keer anders zijn: denk bijvoorbeeld aan een vervelende opmerking van een vriend(in), een vervelende situatie op je werk of dat het leven toch even anders loopt dan je graag had gewild.

Liefs, Iris

Dans met je

emoties

Emoties blijven

hangen als je ze

niet ziet.

Beter voelende gedachten - Voorbeeld

We starten met de laagste schaal: Slachtoffer voelen. Vanuit daar gaan we steeds omhoog klimmen op de emotie-schaal.

Boven elke stap staat de emotie omschreven vanwaar we starten en welk nummer dit heeft op de emotie-schaal en waarnaar we met kleine stapjes naar toe werken.

Hou de emotie-schaal poster bij de hand zodat je goed overzichtelijk hebt waar je precies staat. Deze vind je in de academy.

Slachtoffer gevoel (nr 22) → Schuld geven (nr 21)

Bedenk een gedachten waarin je de schuld geeft aan iemand anders over de situatie: 'Ja maar.. zij, hij,'

Schuld geven (nr 21) → Jaloezie (nr 20)

Bedenk een gedachten waarvan je jaloeers wordt over de situatie. 'Iedereen heeft het wel voor elkaar. Ik zou willen dat ik dat had'

Jaloezie (nr 20) → Wraak (nr 18)

Bedenk een gedachten waarvan je wraak naar boven komt over de situatie. Dit geeft creativiteit. 'wat kan ik doen om het betaald te zetten'

Wraak (nr 18) → Boos (nr 17)

*Bedenk een gedachten waarvan je boos word over de situatie.
'Deze situatie maakt me boos want...'*

Boos (nr 17) → Ontmoedigd (nr 16)

Bedenk een gedachten waarvan je ontmoedigd voelt over de situatie. 'laat ook maar.. ik weet niet of het zin heeft.' Daarmee temper je de heftige emoties.

Ontmoedigd (nr 16) → Verwijten (nr 15)

Bedenk een gedachten waarvan je jezelf verwijt over de situatie. 'Ik kan mezelf wel voor de kop slaan' Hiermee pak je je eigen verantwoordelijkheid.

Verwijten (nr 15) → Zorgen maken (nr 14)

*Bedenk een gedachten om je zorgen te maken over de situatie.
'Hoe moet het dan wel?'*

Zorgen maken (nr 14) → Twijfel (nr 13)

Bedenk een gedachten waaraan je gaat twijfelen over de situatie. 'Ik weet helemaal niet of het wel zit heeft?'

Twijfel (nr 13) → Teleurstelling (nr 12)

Bedenk een gedachten waardoor je teleurgesteld wordt over de situatie. 'Ik vind het jammer dat...'

Teleurstelling (nr 12) → Overweldigd (nr 11)

Bedenk een gedachten waardoor je overweldigd voelt door de situatie. 'Ik voel me bedolven door alles wat ik moet doen'

Overweldigd (nr 11) → Ongeduldig (nr 10)

Bedenk een gedachten waardoor je ongeduldig word over de situatie. 'Ik kan niet wachten totdat ik mijn doel heb bereikt.' Je energie zal toenemen om de situatie te veranderen.

Ongeduldig (nr 10) → Pessimistisch (nr 09)

Bedenk een gedachten waardoor je pessimistisch word over de situatie. 'Nou wat heeft het allemaal voor zin?' Hiermee worden je emoties vlakker en brengt je dichterbij verveling en dus kantelpunt!

Pessimistisch (nr 09) → Verveling (nr 08)

Bedenk een gedachten waardoor je je gaat vervelen over de situatie. Dan zit je al bijna bij de lekker-in-je-vel zone! 'Weet je wat. Ik laat de situatie gewoon even rusten.'

Verveling (nr 08) → Tevreden (nr 07)

Bedenk een gedachten waardoor je je tevreden gaat voelen over de situatie. 'Eigenlijk is het mooi dat deze situatie mij overkomt want hierdoor leer ik ontzettend veel van!'

Tevreden (nr 07) → Optimisme (nr. 5)

Bedenkt de positieve kanten van deze situaties. Wat heeft het je al gebracht?

Optimisme (nr. 5) → Geloof & vertrouwen (nr 04)

Bedenk een gedachten waardoor je weer vertrouwen in jezelf krijgt over de situatie. 'Eigenlijk weet ik heel goed wat ik doe. Ik kan deze situatie aan. Ik vertrouw erop dat het goed komt en dat het werkt'

Geloof & vertrouwen (nr 04) → Enthousiasme geluk en blij(nr 03)

Bedenk een gedachten waardoor je gaat verheugen hoe het zal zijn als je de situatie achter je ligt en enthousiast wordt over het proces

Enthousiasme geluk en blij (nr 03) → Passie (nr 02)

Bedenk een gedachten waardoor je gaat handelen vanuit passie. 'Wauw over deze situatie heb ik al zoveel over mezelf geleerd'

Passie (nr 02) → Vrijheid, dankbaarheid, liefde, krachtig (nr 1)

Bedenk een gedachten waardoor je gaat handelen vanuit je eigen kracht en dankbaarheid. 'Ik ben dankbaar voor...'

Yes!

Dit werkboek heb je voltooid!

Sla dit werkboek, ingevuld, in jouw computer.