

# Bijlage: Ik merk op dat ik de gedachte heb dat...

**M**

**o** We gaan zo dadelijk werken met een moeilijke gedachte. Kies een gedachte die je stoort, je  
**e** overstuur maakt, die je verdrietig, boos of angstig maakt. Zoals: 'je bent niet goed bezig', 'je  
**i** bent een slechte ouder', 'je durft dat niet', 'niemand heeft je graag'. En als je je daar  
**l** gemakkelijk bij voelt, sluit dan je ogen.

**i** En zeg die gedachte tegen jezelf, concentreer je erop. Sta jezelf toe om erin te geloven, om er in  
**j** op te gaan.

**k**

**e** Wat doet die gedachte met je?

**g**

**e**

**d**

**a**

**c**

**h**

**t**

**e**

**l**

**k** Nu gaan we een stukje voor die gedachte plaatsen, namelijk: 'ik heb de gedachte dat ... puntje  
**h** puntje puntje'. Dus bijvoorbeeld: 'ik heb de gedachte dat niemand me graag heeft'. En herhaal  
**e** dit zinnetje in je hoofd.

**b**

Wat doet dit met je?

**d**

**e**

**g**

**e**

**d**

**a**

c  
h  
t  
e  
d  
a  
t

...

l

k We gaan nu een iets langer stukje voor die oorspronkelijke gedachte zetten, namelijk: 'ik merk  
m op dat ik de gedachte heb dat ... puntje puntje puntje'. Dus bijvoorbeeld: 'ik merk op dat ik de  
e gedachte heb dat niemand me graag heeft'. En herhaal dit zinnetje in je hoofd.

r

k

o

p

d

a

t

...

A

f En nu gaan we langzaam de oefening afsluiten. Voel je voeten stevig op de grond staan. Beweeg  
s je tenen even. Voel dat je lichaam contact maakt met de stoel, de zetel of een andere  
l ondergrond. Merk geluiden rondom je op. En als je er klaar voor bent kun je je ogen terug open  
u doen.

i

t

e

n