
REFLECT & REWRITE

DE GEWENSTE SITUATIE CREËREN

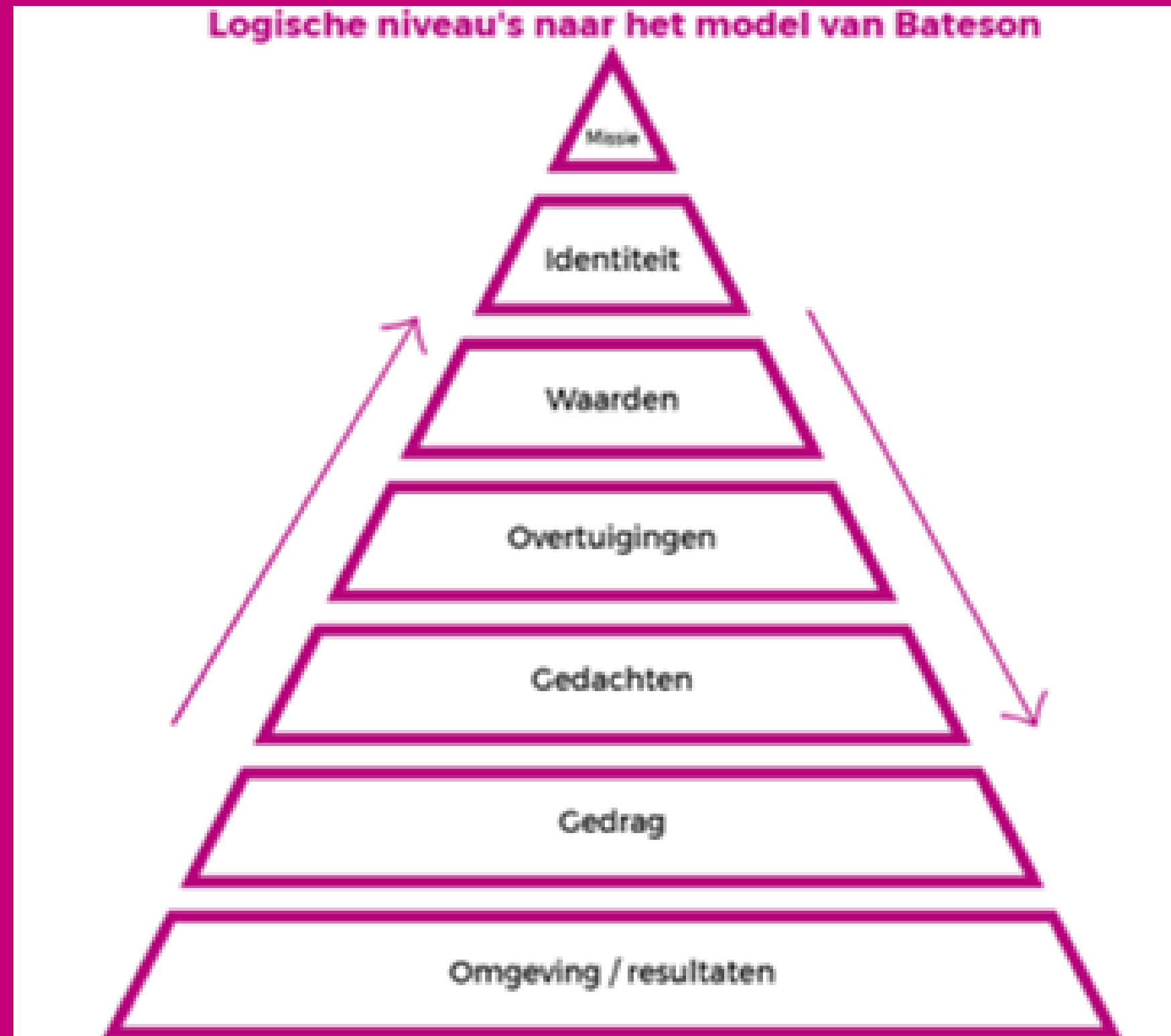
Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg

Als je denkt wat je al dacht, is dat je verwacht

Basisvoorwaarde:

Mildheid / (zelf)compassie → nieuwsgierigheid

Gedrag volgt uit gedachte & gevoel



lets nieuws geloven
zonder jezelf 'voor de gek' te houden

Start met een specifieke situatie

- Kies 1 moment, 1 gedachte en 1 gevoel.
- Kijk naar jouw gedrag en de ervaring die je daarmee voor jezelf creëert
- Welke ervaring wil je? Welke behoefte heb jij?

Kun je dit ervaren zonder dat
de feitelijke situatie eerst verandert?

Zet je nieuwsgierigheid aan

Bevraag jezelf op de situatie die je beschreven hebt, hieronder enkele voorbeeldvragen:

Wat denk je dat dit over jou zegt? Welk oordeel/betekenis/angst... koppel je hieraan?

Waarom is deze situatie een probleem?

Wat zou je over jezelf (of je partner/relatie) kunnen geloven als de situatie anders was?

Wie bepaalt wat jij gelooft over jezelf?

Hoe zou jij je gedragen of zijn als je deze gedachte (die je opgeschreven hebt) niet had?

Wat levert deze gedachte mij op? Wat beschermt het bijvoorbeeld?

Welke gedachte kan jou helpen om het gedrag te vertonen dat je helpt naar de situatie / ervaring die jij wil?

Brainstorm allerlei mogelijke gedachten.

Uitdaging: verzin er minstens 10.

Hulpvraag: wat zouden anderen mogelijk denken die jouw probleem niet hebben?

Werk eventueel de situatie uit met een nieuwe gedachte en zie wat die oplevert bij het gevoel, gedrag en ervaring.

Welke bewuste gedachte ga je je eigen maken?

- Kies 1 concrete gedachte die je voor jezelf vertrouwd gaat maken (max 3 tegelijk)
- Check in je lijf of je deze gedachte minimaal deels kunt geloven
- Kies eventueel overbruggingsgedachten of 'openingswoorden'

Overbruggingsgedachten

Nu: Hij heeft geen interesse in mij

Doel: Ik voel me geliefd (ook als hij niet altijd aandacht heeft)

Overbrugging 1: Ik denk dat hij geen interesse heeft, maar dat is mogelijk niet waar

Overbrugging 2: Of hij naar me kijkt bepaalt niet de status van onze relatie

Overbrugging 3: Of hij naar me kijkt bepaalt niet hoe ik me voel

Overbrugging 4: Ik kan me geliefd voelen, los van zijn concrete acties

Hoe verandert dit wat je partner doet

Terug naar het begin. Waarom wilde jij bepaald gedrag van je partner?
Om een bepaalde ervaring te hebben (bijvoorbeeld: ik voel me geliefd).

Ga eens voor jezelf na welke acties je neemt als dit jouw gedachte is
in een situatie waarin je partner niet doet wat jij verlangt.

The most practiced thought always wins

Dus oefen je bewuste gedachte heel vaak, bijvoorbeeld:

Onder de douche

Via een alarm op je telefoon

Met een post-it ergens

Als screensaver

Zet hem in je agenda

Gebruik de ThinkUp app