
REFLECT & REWRITE

GEDACHTE-ANALYSE

Wat er gebeurt is neutraal

Jouw gedachten geven betekenis



Deel 1: Wat gebeurt er?

- Welke situaties vind jij het meest uitdagend in je relatie?
 - Neem 1 specifiek moment in gedachten dat onlangs plaatsvond
 - Beschrijf dit moment en alles wat het bij je oproept uitgebreid, neem hier 10 minuten de tijd voor
-

Deel 2: Onderscheid feiten en gedachtes

- Lees rustig door wat je geschreven hebt en maak onderscheid, bv met gekleurde stift, wat gedachten en wat feiten zijn.
- Selecteer 1 neutrale omstandigheid
- Kies voor nu 1 gedachte* die veel invloed op je heeft/had in het moment

* Maak je niet druk om het kiezen van de 'juiste' gedachte, uiteindelijk zijn je gedachten aan elkaar gekoppeld, maar werk nu verder met 1. Je kunt de volgende stappen later herhalen voor andere gedachtes

Hij was de hele week druk. Ik snap dat we dan niet zoveel tijd samen hebben. Maar zaterdagavond zouden we samen zijn. Dus ik had daar zin in. Ik had lekkere dingen gekocht. En omdat het zo heet was geweest, had ik het buiten gezellig gemaakt. Dan konden we afkoelen en even echt met aandacht samen zijn. Na het eten enzo vroeg ik hem of ie mee naar buiten kwam. Hij zei niks dus ik vroeg wat er was. Hij zei dat ie een film op de Netflix lijst had geselecteerd en zin had om die samen te kijken. Lekker dan. Wat schieten we ermee op om film te kijken? Dan vallen we daarna in slaap en hebben we alsnog niet echt tijd samen gehad. Naar de tv staren ben ik wel zat als tijd samen doorbrengen. Hij weet dat ik met tijd samen bedoel dat we meer praten. Ik zou willen dat hij meer interesse in me had. Waarom kunnen we niet gewoon gezellig met elkaar kletsen, bijpraten over de week, weer eens vooruitkijken naar de toekomst. Dus ik dacht zak er dan maar in en ben zelf naar buiten gegaan. Ik had gehoopt dat ie het wel snapte en alsnog zou komen. Niet dus. Dus toen zat ik daar alleen. Kwaad. Had ik net zo goed iets met vriendinnen kunnen doen. Dacht aan iedereen die nu vast gezellig op het terras zat, terwijl ik daar in m'n eentje zat.

Gedachte
Omstandigheid

- Maak onderscheid tussen feiten en gedachten, bv met gekleurde stift
- Selecteer 1 neutrale omstandigheid
- Kies voor nu 1 gedachte* die veel invloed op je heeft/had in het moment

Bijvoorbeeld:

Omstandigheid: Hij wilde samen film kijken.

Gedachte: Hij heeft geen interesse in mij.

Deel 3: De gedachte bevragen

- Wat denk ik dat dit zegt over mij/hem/de relatie?
 - Is dit 100% waar?
 - Stel dat het waar is, *so what?* Waarom is dat erg?
 - Welk bewijs heb ik voor het tegendeel?
 - Wat zou ook waar kunnen zijn? Wat zie ik misschien over het hoofd?
 - Van wie is deze gedachte?
 -
-