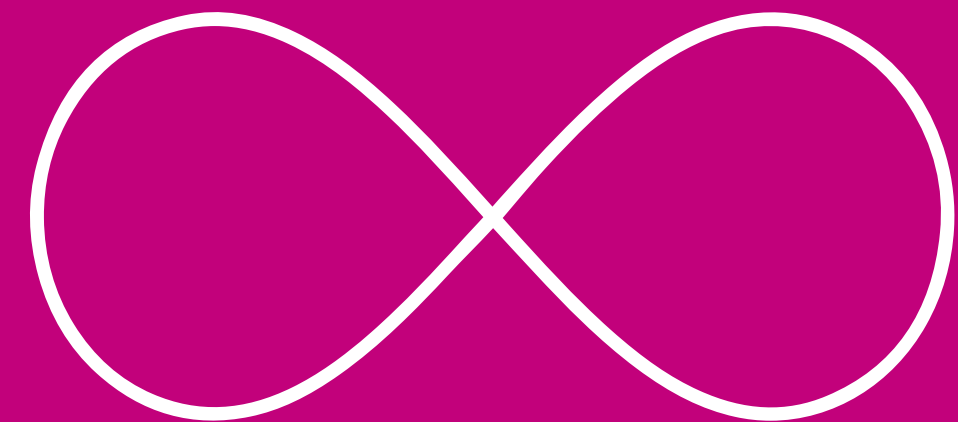

REFLECT & REWRITE

JOUW AANDEEL IN JULLIE PATROON

Dynamiek houdt zichzelf in stand



Gedrag volgt uit gedachte & gevoel

Feit: Partner kijkt naar telefoon

Gedachte: Hij heeft geen interesse in mij

Gevoel: Boos

Gedachte: Ik wou dat hij naar mij keek

Gevoel: Jaloers

Gedachte: Hij kijkt altijd maar op die telefoon

Gevoel: Irritatie

Gedachte: Ik weet niet hoe we dit moeten doorbreken

Gevoel: Verdriet

Elke combinatie geeft ander gedrag

Gedachte: Hij heeft geen interesse in mij

Gevoel: Boos

Gedrag: Vervloek die telefoon, bedenk dat dit al de zoveelste keer is, zeg 'hallo, ik ben er ook nog', denk aan alle keren dat ik me genegeerd voel, loop boos de kamer uit, ben volledig gericht op wat hij verkeerd doet, kalmeer mezelf niet

Gedachte: Ik weet niet hoe we dit moeten doorbreken

Gevoel: Verdriet

Gedrag: Denk na over waar we een gesprek over kunnen hebben, kijk naar hem in de hoop dat hij opkijkt, zucht diep, verzin dingen die afleiding kunnen geven maar neem geen actie, vraag me af wat te doen als we uit elkaar gaan, kom niet op ideeën die dit kunnen doorbreken, zeg niks, ga zelf ook iets op m'n telefoon doen

Eerlijk over je eigen gedrag

- Neem een situatie van afgelopen week in gedachten.
- Kies 1 moment, 1 gedachte en 1 gevoel.
- Wat deed jij (niet)?

Geen chronologische opsomming van jullie interactie,
puur jouw eigen gedrag op basis van die gedachte&gevoel-combinatie

Gedrag creëert een nieuwe ervaring

Gedachte: Hij heeft geen interesse in mij

Gevoel: Boos

Gedrag: Vervloek die telefoon, bedenk dat dit al de zoveelste keer is, zeg 'hallo, ik ben er ook nog', denk aan alle keren dat ik me genegeerd voel, loop boos de kamer uit, ben volledig gericht op wat hij verkeerd doet, kalmeer mezelf niet

Ervaring: Ik heb geen interesse in wat hij aan het doen was | Ik ben niet geïnteresseerd in de positieve dingen die hij doet of tussen ons | Ik ben niet gericht op waar ik eigenlijk behoefte aan heb

Gedrag creëert een nieuwe ervaring

Gedachte: Ik weet niet hoe we dit moeten doorbreken

Gevoel: Verdriet

Gedrag: Kom niet op gespreksonderwerpen, kijk naar hem in de hoop dat hij opkijkt, zucht diep, verzin dingen die afleiding kunnen geven maar neem geen actie, vraag me af wat te doen als we uit elkaar gaan, kom niet op ideeën die dit kunnen doorbreken, zeg niks, ga zelf ook iets op m'n telefoon doen

Ervaring: Ik zie geen oplossing (omdat ik mezelf vertel dat die er niet is/niet werken)

Welke ervaring creëer jij?

- Kijk naar jouw gedrag in de situatie die je net hebt uitgewerkt
- Welke nieuwe ervaring creëer jij voor jezelf (los van feitelijke situatie) op basis van jouw gedachte en gevoel?

