

## Belemmerende gedachten ombuigen

Vul dit formulier in bij gebeurtenissen waarover je je slecht voelde (triest, boos, gestresseerd, angstig,...).

Start met te omschrijven wat er gebeurde in deze specifieke situatie:

Gebeurtenis	(Belemmerende) Gedachten	Vervelende Gevoelens	(Onproductief) Gedrag
Waar was je , met wie, wat was je aan het doen?	Wat ging er door je hoofd?	Was je boos, angstig, triest, gestresseerd, lastig,..?	Wat deed je toen, waar je misschien achteraf niet zo tevreden mee was?

Ga dan over naar het belichten van de andere kant:

Rationele, positieve Gedachten	Positieve Gevoelens	Productief Gedrag
Wat zou je hierover kunnen denken dat je vooruithelpt? Hoe zou je dit anders kunnen zien? Hoe zou een optimist hiernaar kijken?	Welke positieve gevoelens zou je dan kunnen voelen? (Blij , trots, hoopvol, innerlijke rust,..)	Wat had je liever willen doen in deze situatie?

