

Gebeurtenis → Gedachten → Gevoelens → Gedrag → Gevolg

Niet de gebeurtenis leidt tot bepaalde gevoelens en emoties, maar de gedachten die je over de gebeurtenis hebt.

<p>A - Aanleiding/ gebeurtenis Beschrijf de feitelijke situatie.</p>	<p>Het is zondag. Ik ben alleen. Ik denk aan morgen want dan heb ik een gesprek op mijn werk.</p>
<p>C - Gevoel/emoties Welke gevoelens en emoties voelde ik?</p>	<p>Stress Irritatie Moedeloosheid Machteloosheid Gelatenheid Moeheid.</p>
<p>B - Gedachten en beelden (de bril waarmee je kijkt naar A) Welke gedachten en beelden komen er in mijn hoofd op? Wat vond ik ervan?</p>	<p>Omdat ik morgen een gesprek op mijn werk heb, zal ik wel niet slapen. Ik zal vast wakker liggen omdat ik morgen een gesprek heb. Ik ben morgen weer uitgeput. Het wordt alleen maar erger met mijn slaapttekort. Ik zal me nooit eens uitgeslapen voelen. Ik heb geen zin in het gesprek, daarom zal ie wel niet goed gaan.</p>
<p>C - Gedrag Wat deed ik? Hoe reageerde ik? Of wat deed ik juist niet?</p>	<p>Ik ga erover piekeren. Ik ben er in mijn hoofd veel mee bezig.</p>
<p>Gevolg Wat was het gevolg van hoe ik deed of reageerde?</p>	<p>Ik raak al uitgeput van al dat gedenk. Er lijkt even niets anders te zijn dan dit. Het neemt veel energie en tijd in beslag.</p>
<p>Behoeften Welke behoeften heb ik?</p>	<p>Behoefte aan rust. Behoefte aan gezondheid, fit en uitgerust zijn. Behoefte aan stabiliteit.</p>

Stel kritische vragen over de irrationele gedachten.

Deze vragen stelde ik mezelf. Ik had er niet veel nodig om al over te gaan op het formuleren van rationele gedachten die me meteen een beter gevoel gaven.

Wat is het ergste wat er kan gebeuren? Hoe erg is dat dan? Dat ik inderdaad niet slaap. Dan kom ik de dag ook wel door.

Wat zou er kunnen gebeuren? Dat ik wel slaap!

Helpt deze gedachte mij? Nee, ik denk dat ik het hiermee in stand hou.

Wat zijn de gevolgen als ik zo blijf denken? Dan is de kans dat het ook gaat gebeuren, groter. Dan ben ik niet ontspannen. Dan houd ik het in stand.

Nadat ik mezelf de vragen heb gesteld, doe ik het formulier opnieuw. Hierbij kan het helpen om de volgorde iets anders te doen. Namelijk: eerst weer dezelfde beschrijving invullen bij A en dan meteen door naar B: de nieuwe gedachten die je formuleert. Gedachten die je meer helpen en die rationeler zijn. Gaat het niet meteen lekker? Geeft niets, dit is een kwestie van oefenen. Lukt het niet, dan kun je altijd nog kijken of persoonlijke begeleiding hiervoor wat voor je is.

Ga naar de volgende pagina.

<p>A - Aanleiding/ gebeurtenis Beschrijf de feitelijke situatie.</p>	<p>Het is zondag. Ik ben alleen. Ik denk aan morgen want dan heb ik een gesprek op mijn werk.</p>
<p>C - Gevoel/emoties Welke gevoelens en emoties voelde ik?</p>	<p>Vertrouwen Hoop Meer rust in mijn hoofd Opluchting</p>
<p>B - Gedachten en beelden (de bril waarmee je kijkt naar A) Welke gedachten en beelden komen er in mijn hoofd op? Wat vond ik ervan?</p>	<p>Er zijn al heel veel afspraken geweest waar ik tegenop zag die de volgende dag zouden plaatsvinden en toch heb ik heerlijk en goed geslapen. Als ik toch niet zal slapen, dan kom ik de dag ook wel door. Ik kan dan in elk geval gaan lezen. Ik heb wel vaker geen zin in afspraken en toch wordt het dan een zinvol iets en gaat het goed.</p>
<p>C - Gedrag Wat deed ik? Hoe reageerde ik? Of wat deed ik juist niet?</p>	<p>Ik ging me richten op andere dingen.</p>
<p>Gevolg Wat was het gevolg van hoe ik deed of reageerde?</p>	<p>Ik had vertrouwen. Ik voelde me meteen een stuk beter en kon me hierdoor op andere dingen richten.</p>
<p>Behoeften Welke behoeften heb ik?</p>	<p>Je hoeft deze niet in te vullen bij deze stap.</p>