

THE WORK

Schrijf je gedachte op.

(Bijvoorbeeld: Hij luistert toch niet naar me.)

Beantwoord deze vragen:

1. Is het waar? (Ja of nee, indien nee, ga naar vraag 3.)

2. Kan ik met 100 procent zekerheid zeggen dat het waar is? (Ja of nee.)

3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er, als ik deze gedachte geloof?

(Bijvoorbeeld: Ik word afwachtend, ik neem geen initiatief, ik geef geen gehoor aan mijn verlangen of intuïtie.)

4. Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?

(Bijvoorbeeld: Ik zou initiatief nemen, ik zou kijken hoe het wel kan, ik spreek mijzelf uit.)

Draai de gedachte om:

1. Richting jezelf. *(Bijvoorbeeld: Ik luister toch niet naar mezelf.)*

2. Richting de ander. *(Bijvoorbeeld: Ik luister toch niet naar hem.)*

3. Richting het positieve. *(Bijvoorbeeld: Hij luistert wel naar me.)*

Zoek nu minstens drie specifieke, echte voorbeelden die aantonen dat elke omdraaiing net zo waar (of misschien wel meer waar) is als je eerste gedachte.