

IK BLIJF HANGEN IN NEGATIEVE GEDACHTEN

DOEL POSITIEVE GEDACHTEN OPBOUWEN

Ieder mens heeft wel eens van die momenten of periodes dat het lastig is om positief te blijven. Je zit wat minder lekker in je vel of (te) veel dingen zitten tegen. Je merkt dat er allerlei negatieve gedachten door je hoofd gaan, het is lastig om dit te stoppen. Deze tool kan je helpen om de negatieve gedachten te doorbreken.

1

Pak of koop een schriftje/schrijfboekje

2

Schrijf aan het einde van elke dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent; bijvoorbeeld: 'Ik ben dankbaar voor..... , omdat.....'

3

Neem de tijd om te ervaren wat je voelt als je deze dingen opschrijft of naleest

4

Hou dit een langere periode vol, ook als je gedachten al meer positief zijn geworden

ONDERSTEUNING BIEDEN

Herinner de ander er indien nodig aan om iedere dag drie dingen op te schrijven

Sta met de ander stil bij de gevoelens bij het opschrijven van de dingen waar de ander dankbaar voor is

Benoem waar de ander dankbaar voor mag zijn, al lijken het kleine dingen (tijdens het werken met de tool, maar zeker ook op andere momenten)

Maandag

- 1. Ik ben dankbaar voor de hulp van mijn collega, want hierdoor werd mijn les beter.*
- 2. Ik ben dankbaar voor het fijne gesprek met een leerling, omdat ik hem daardoor beter begreep.*
- 3. Ik ben dankbaar voor de zon die zo heerlijk scheen, omdat ik me daardoor vrolijker voelde.*

Dinsdag

- 1. Ik ben dankbaar dat mijn moeder me weg heeft gebracht, omdat ik anders erg nat was geregend.*
- 2. Ik ben dankbaar voor de feedback van mijn docent, eindelijk begrip ik wat ik moet doen.*
- 3. Ik ben dankbaar voor mijn leerteam, want we hebben hard gewerkt en veel gelachen.*

Bron:

Rijnvis, D. (z.d.). Kun je jezelf rustiger schrijven in crisistijden?. Schrijfvis.
<https://www.schrijfvis.nl/dankbaarheidsdagboek/>