

## **STAPPEN BIJ HET G-DENKEN**

- 1 Schrijf bij G1 Gebeurtenis een spannende gebeurtenis op die bij jou een vervelend gevoel oproept.
- 2 Schrijf bij G3 Gevoelens/Gedrag op wat je bij jezelf waarneemt.  
(Wat voel je bij jezelf; wat zien anderen aan jouw gedrag; wat gebeurt er met jou?)
- 3 Schrijf bij G2 (Niet-helpende) gedachten de gedachten op die de spannende gebeurtenis bij jou oproepen.
- 4 Schrijf bij G3 Wensgevoelens/-gedrag op hoe je je zou willen voelen.
- 5 Stel jezelf bij iedere gedachten twee vragen:
  - a is deze gedachte absoluut 100% waar?
  - b helpt deze gedachte mij bij het doel dat ik mezelf stel?

De volgende stap is dat je de niet-helpende gedachten vervangt door helpende gedachten.

- 6 Schrijf bij G2 Helpende gedachten die gedachten op die jou helpen, je doel te bereiken.
- 7 Schrijf bij G3 Nieuwe gevoelens/-gedrag op hoe je je met de helpende gedachten in deze situatie voelt.

