

Oefenen met defusie

Ik heb de gedachte dat ...

1. Kies één terugkerende negatieve gedachte die je over jezelf hebt, bijvoorbeeld *'Het lukt me niet'*.
2. Schrijf de gedachte op papier.
3. Fuseer met deze gedachte voor 10 seconden. Fusie is het tegenovergestelde van defusie. Laat de gedachte je heel even overspoelen.
4. Zet nu 'Ik heb de gedachte dat ...' ervoor. Dus bijvoorbeeld 'Ik heb de gedachte dat het me niet lukt'.
5. Elke keer als je de gedachte bij jezelf opmerkt, zet je 'Ik heb de gedachte dat ...' ervoor.

Vul hier aan:

Ik heb de gedachte dat

Ik heb de gedachte dat

Ik heb de gedachte dat

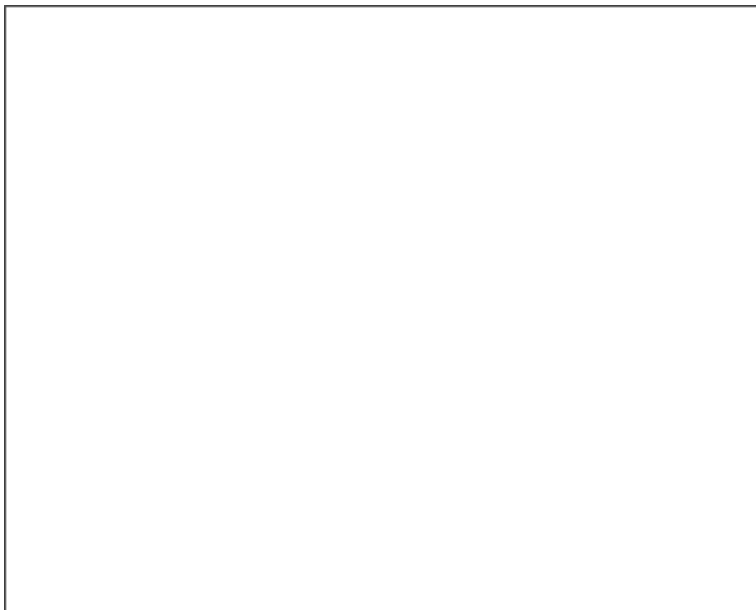
Gekke stemmetjes

1. Herhaal de eerste drie stappen van de vorige oefening
2. Zeg de gedachte nu hardop in een gek stemmetje. Dit kan de stem zijn van een filmpersoonage of beroemd persoon (denk bijvoorbeeld aan Ernie of Darth Vader).
3. Herhaal deze zin voor anderhalve minuut in het gekke stemmetje.
4. Je kunt ook een liedje maken van de gedachte, zing het bijvoorbeeld op de melodie van Happy Birthday.
5. Vind je het lastig om dit zelf te doen? Zoek dan naar de app Talking Tom. Deze kat praat jou na, maar dan in een gek hoog stemmetje. Zeg de gedachte hardop en laat Tom deze nazeggen.
6. Deze oefening helpt je om de gedachte minder serieus te nemen. Humor kan je hierbij helpen

Geef je verstand een naam

1. Jij bent niet je gedachten. Om dit te onthouden kan het helpen om je verstand een naam te geven.
2. Kies een naam die neutraal is, zoals Truus, Bob of John.
3. Je zult merken dat je verstand allerlei dingen tegen je zegt, bijvoorbeeld dat iets eng is of dat je niet goed genoeg bent. Als dit gebeurt kun je terugpraten tegen je verstand. Dat klinkt misschien gek, maar het kan je helpen meer afstand te creëren tussen jou en je gedachten.
4. Stel dat je jouw verstand Truus hebt genoemd. Tijdens je examen zegt Truus 'Dit is veel te moeilijk, zie je wel, je kan het niet.' Denk op zo'n moment: *nou, Truus, je bent weer lekker bezig of niet.*
5. Door dit te oefenen leer je om je gedachten minder serieus te nemen. Je verstand kan blijven praten, maar jij hoeft er niet naar te luisteren.

Mijn verstand heet:



Maak hier een tekening van je verstand!

Veel succes met oefenen!

Kijk voor meer informatie op
zelfvertrouwenmetact.nl