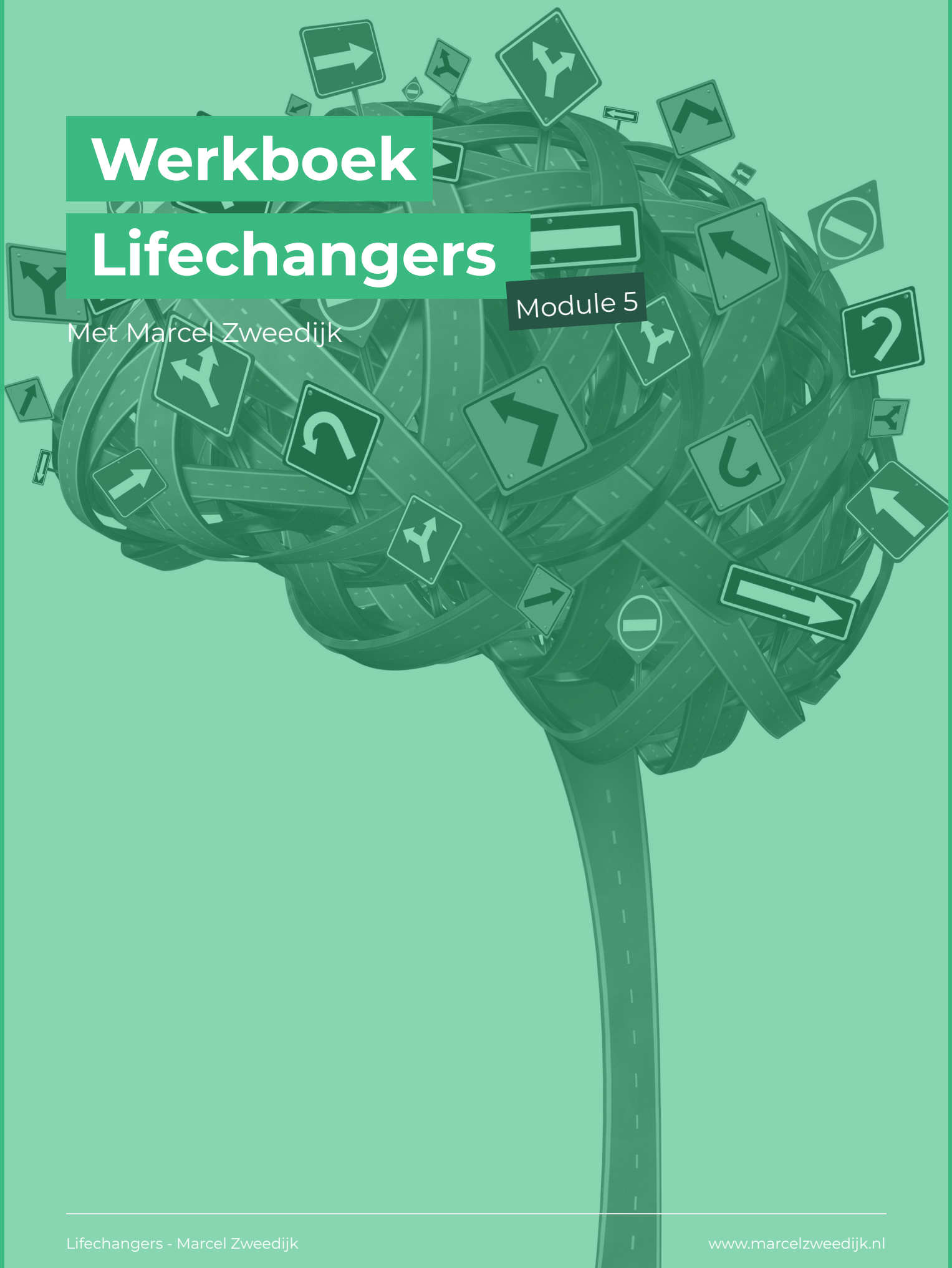


Werkboek

Lifechangers

Module 5

Met Marcel Zweedijk



## Module 5 - Module van jouw gedachten

Heb jij al eens goed nagedacht over je gedachten? Nee? Dat wordt dan hoog tijd. ;-) Wij helpen je deze module met natuurlijk weer nieuwe opdrachten in dit werkboek. Ga er maar eens lekker voor zitten, en... laat die gedachten maar komen!



*Video - Gedachten*



*Video - 5G model*



### **Oefening 1 - Filter leren kennen**

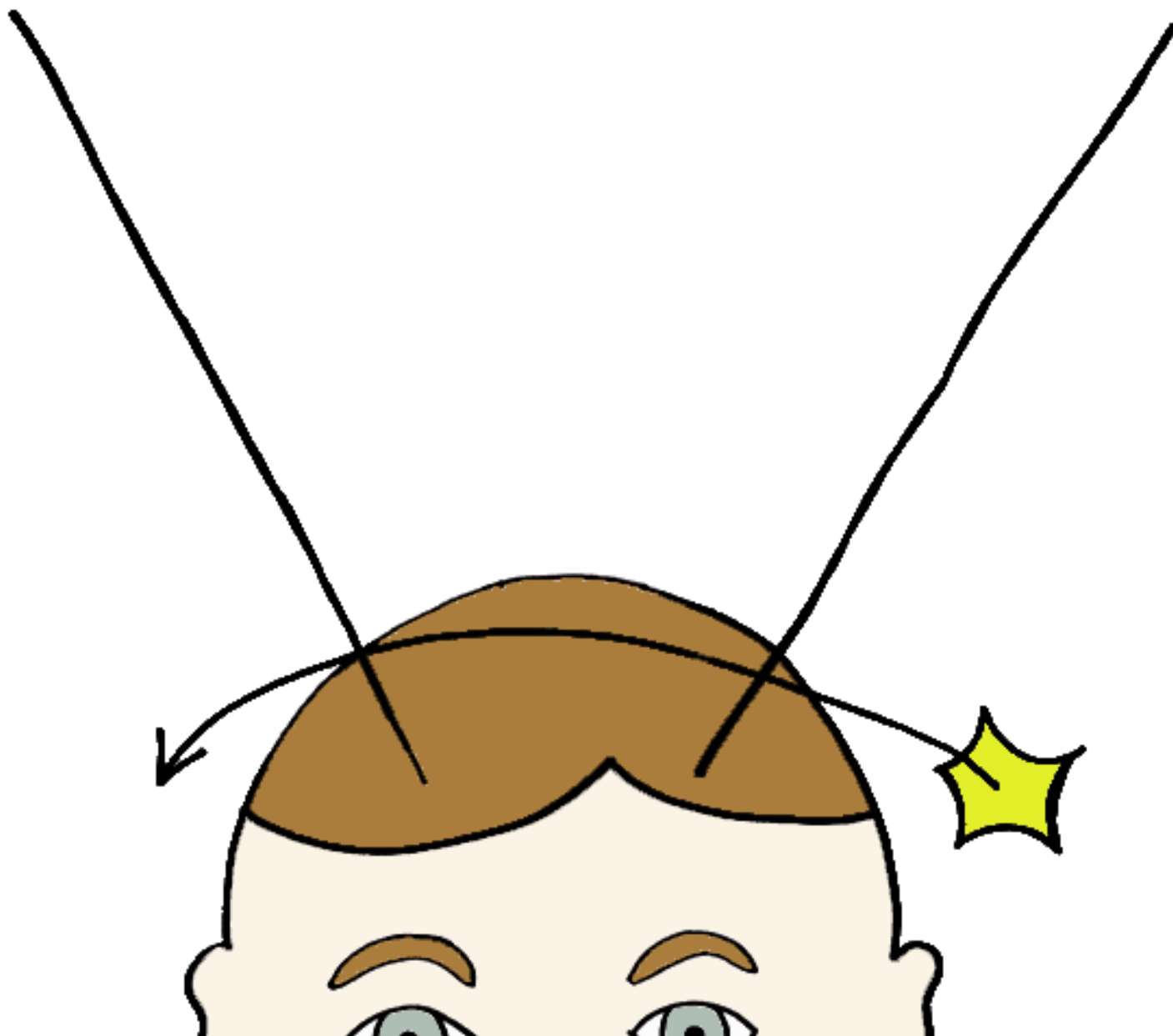
Doel:

In het filmpje van deze module legden we uit dat ieder een eigen filter heeft, waardoor hij of zij gebeurtenissen op een bepaalde manier beleeft. Om inzicht te krijgen waarom jij op situaties reageert zoals jij reageert, begin je met het leren kennen van jouw filter.

Vul op de volgende pagina jouw filter in. Vragen die je kunnen helpen bij het invullen van je filter zijn:

- Wat kan je vertellen over jouw opvoeding?
- Wat voor 'tegeltjes' hingen er vroeger bij jullie aan de wand? Welke uitspraken werden vaak gedaan? (Denk aan motto's als "Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg" en "Niet lullen maar poetsen".)
- Hoe heeft jou dat beïnvloed? Ben je daarin meegegaan of heb je je er juist tegen afgezet?
- Wat voor normen en waarden heb je vanuit huis meegekregen?
- Waar gingen vroeger de gesprekken bij jou aan tafel over?
- Wat voor rol had jij in het gezin?
- Ben je opgegroeid met een bepaald geloof of een bepaalde religie? Welke belangrijke standpunten heb je daaruit meegenomen?
- Welke ervaringen hebben jou gevormd? Dit kunnen opvallende of heftige gebeurtenissen zijn, maar ook kleine dingen als dat je vanaf je 7e dagelijks je eigen brood moest smeren of moest helpen met koken.
- Wat voor ideeën, gedachten, overtuigingen heb je daaraan over gehouden (over de wereld/over jezelf)?
- In wat voor cultuur ben je opgegroeid? Hoe heeft dat je gevormd?
- Wat voor opleiding(en) heb je gedaan? Hoe heeft/hebben die je gevormd?
- Denk eens aan je vrienden, familie en andere mensen in je leven: wat voor overeenkomstige ideeën hebben jullie over het leven? En wat voor andere ideeën heb jij ten opzichte van hen?
- Heb je een bepaald motto in het leven? Een soort levensslogan?
- Wat voor informatie haal je uit jouw persoonlijkheidstype over jouw persoonlijkheid? Ben je introvert of extravert? Ben je een planner of improviseer je? Houd je van regels en kaders of kijk je wel wat er gebeurt?
- Zijn er nog andere dingen die jouw kijk op het leven beïnvloeden/ hebben beïnvloed?

Jouw filter

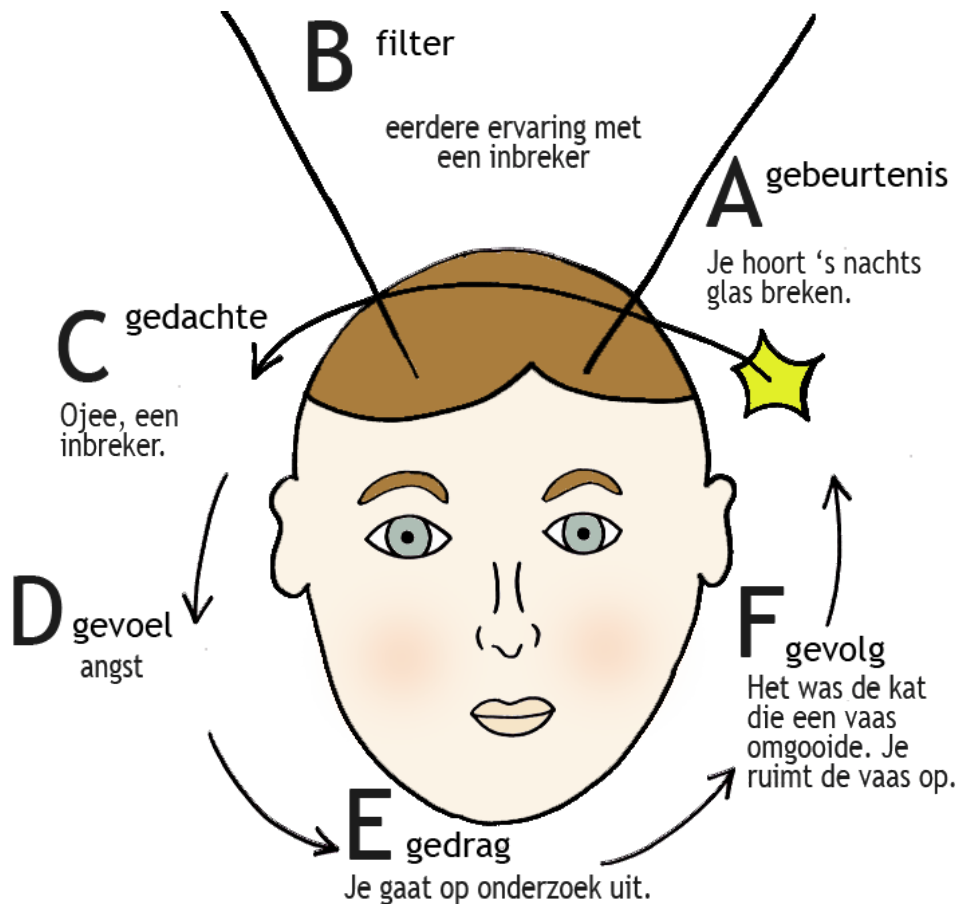




## Oefening 2 - Oefenen met het 5G-model

Het doel van deze oefening is inzicht krijgen in de reactie die jij hebt op een bepaalde situatie, waardoor er een bepaald gevolg plaatsvindt. Je kunt hierin inzicht krijgen door het 5G-model in te vullen.

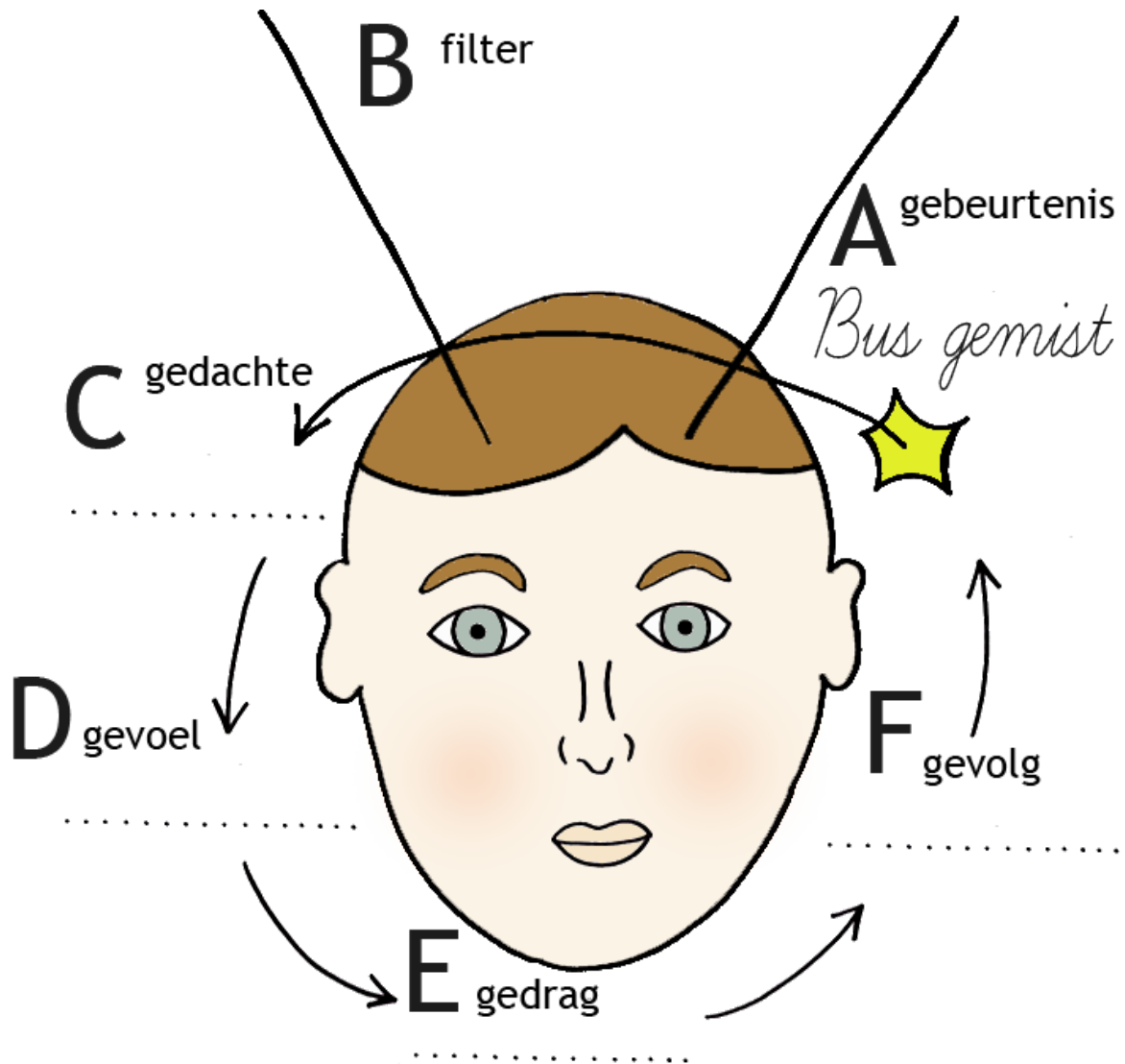
Zoals Marcel in het filmpje uitlegt kun je bijvoorbeeld de situatie van het vallen van de vaas invullen in dit 5G-model. Hieronder zie je hoe je op een dergelijke situatie zou kunnen reageren. Begin met lezen bij A.



Ga nu zelf aan de slag! Stel je voor dat je de bus *nét* hebt gemist en op tijd moet zijn bij een belangrijke werkafspraak. Wat doet dat met jou? Hoe ziet deze situatie eruit, ingevuld in het 5G-model? Vul het model dat op de volgende pagina staat in, zoals je *dénkt* dat je zou reageren. Je hebt al één gegeven: A. **Gebeurtenis**: je hebt de bus gemist en je moet op tijd bij een belangrijke werkafspraak zijn.

Beantwoord nu de vragen hieronder en vul ze in in het model op de volgende pagina.

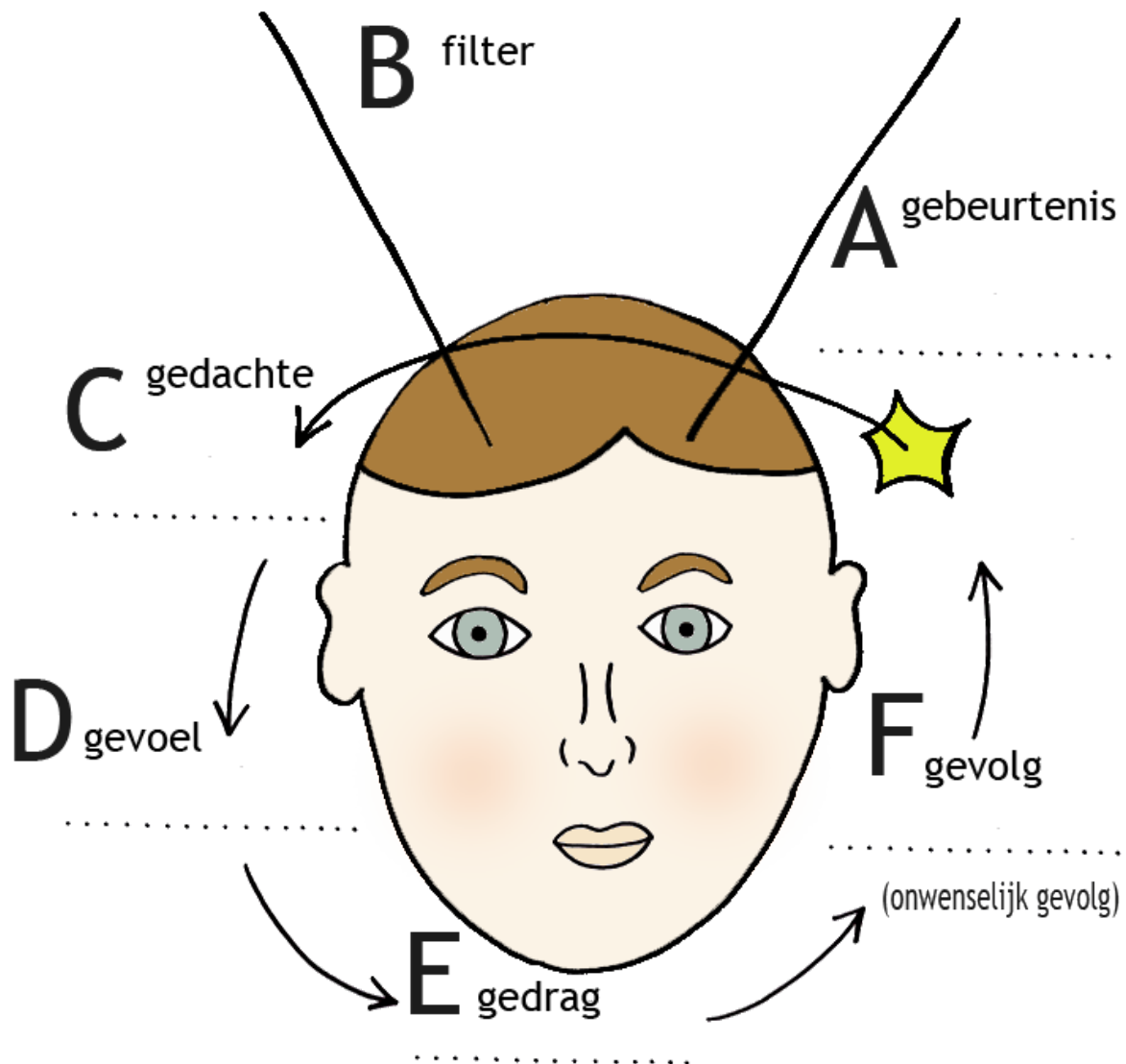
- B. Wat kom je tegen uit jouw **filter**?
- C. Welke **gedachten** heb je over de situatie?
- D. Welk **gevoel** heb je in de situatie?
- E. Wat is jouw **gedrag** vervolgens? (Wat is jouw actie of reactie?)
- F. Wat is het **gevolg** van de situatie?



### Oefening 3 - Een onwenselijk gevolg

Nu ga je het 5C-model invullen met een gebeurtenis die je zelf hebt meegemaakt. Het doel is om inzicht te krijgen in de reactie die jij hebt op een bepaalde situatie, waardoor er een onwenselijk gevolg is/plaatsvindt.

1. Benoem een situatie die een gevolg had dat jij niet wilde. Bijvoorbeeld een recente situatie die jou negatieve energie heeft gegeven zoals een ruzie/onenigheid met iemand. Beschrijf de situatie kort bij A in het plaatje op de volgende pagina.
2. Beantwoord de vragen hieronder. Je hoeft de vragen niet in volgorde van A - F te beantwoorden. Het kan helpen om bijvoorbeeld bij F (het gevolg) te beginnen.
  - A Wat gebeurde er in die **situatie**? (dit heb je net ingevuld)
  - B Wat kwam je tegen uit jouw **filter**? Vul dit in bij nummer B.
  - C Welke **gedachten** had je toen je je in die situatie bevond? Vul dit in bij nummer C.
  - D Welk **gevoel** had je in die situatie? Vul dit in bij nummer D.
  - E Wat was jouw **gedrag** vervolgens? Wat was jouw actie of reactie? Vul dit in bij nummer E.
  - F Het gevolg was onwenselijk, namelijk .... (Wat is het **gevolg** van de situatie)? Vul dit in bij nummer F.

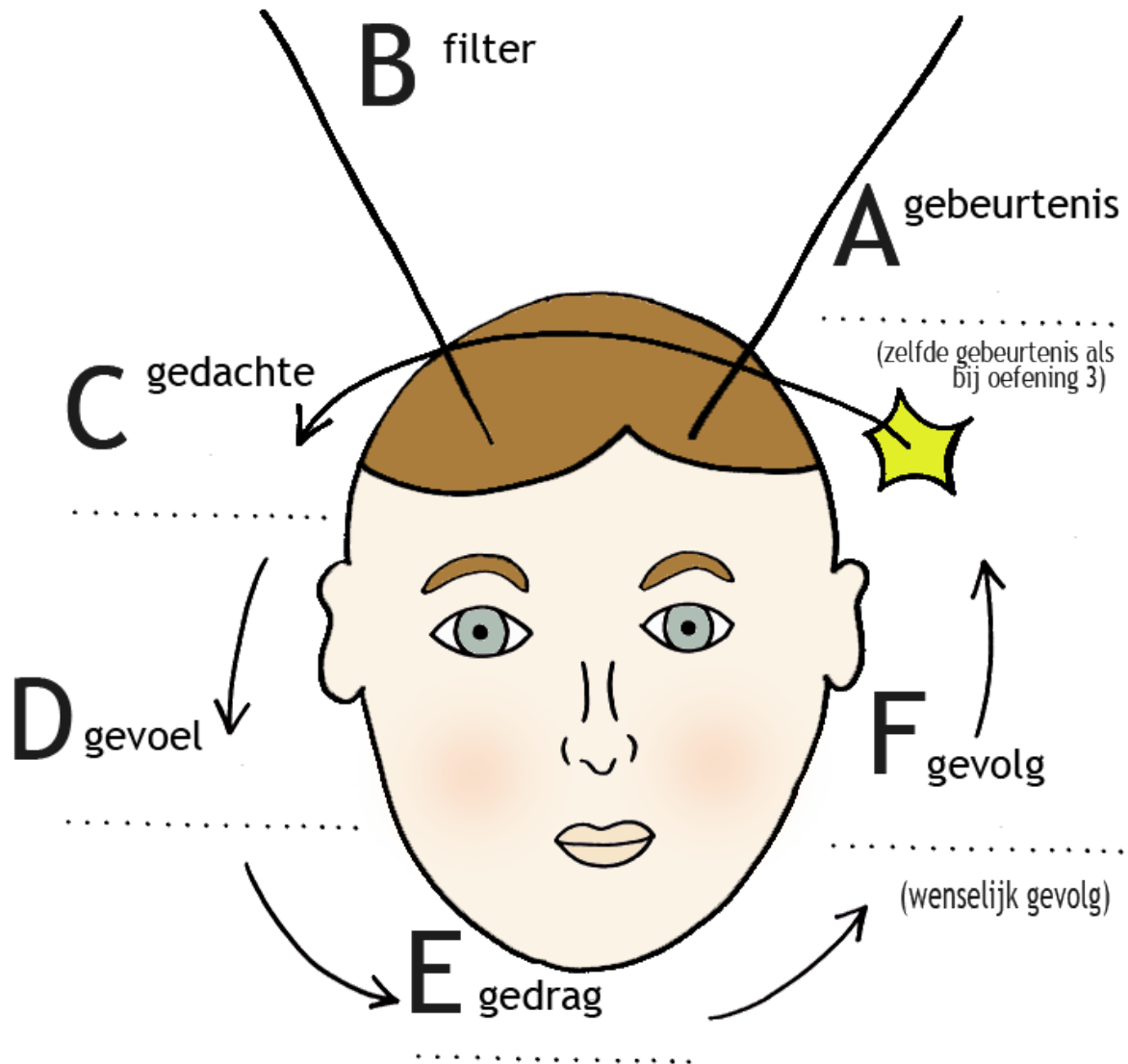


De crux van deze oefening is: zie in hoe jouw filter jouw automatische gedachten vormt. En dat die gedachten vervolgens jouw gevoel en daarmee ook gedrag en gevolg beïnvloeden. Als je jezelf 'traint' om aan je gedachten te sleutelen, kun je jezelf helpen je anders te gaan voelen en situaties anders te gaan interpreteren en beïnvloeden. "Het gaat er niet om wat je overkomt, wat je leven vormt, maar hoe je ermee omgaat".

We gaan eens kijken wat er gebeurt als de situatie die je net hebt beschreven bij oefening 3, precies hetzelfde zou blijven. En ook je filter verander je niet zomaar. Maar probeer je gedachten te veranderen om op die manier een wenselijk gevolg te creëren.

**Oefening 4 - Een wenselijk gevolg**

Vul vervolgens het model nog een keer in met dezelfde gebeurtenis als die je in oefening 3 hebt ingevuld, maar nu met een wenselijk gevolg. Het veld A (situatie) blijft hetzelfde. In de velden van C (gedachten) tot en met F (gevolg) mag je nieuwe dingen neerzetten. Ook hierbij maakt het niet uit waar je begint, maar vul wel alle velden in. Waarschijnlijk is het het handigst om te beginnen bij F (gevolg): welk gevolg wil jij dat de situatie zou hebben gehad?



Kijk nu eens welke gedachten je hebt opgeschreven in je wenselijke schema. Wie of wat uit jouw filter helpt om die gedachte(n) te hebben? Vul dat in bij B (filter).



Video - Mindfulness, gedachten, emoties en sensaties

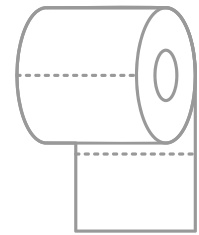


Video - Belemmerende en helpende gedachten



### Oefening 5 - Toiletopdracht - Daglijst helpende en belemmerende gedachten

Hang deze lijst (in ieder geval) een week lang op je toilet. Bedenk je elke keer als je op het toilet zit: wat was vandaag (of gisteren) een spannende/irritante/onhandige/vervelende/uitdagende situatie? Schrijf op welke helpende en/of belemmerende gedachten jij door deze situatie bent tegengekomen. We geven één voorbeeld.



Situatie	Helpende gedachten	Belemmerende gedachten
Voorbeeld: het geven van een presentatie voor veel mensen.	Ik heb dit eerder gedaan en dat ging goed. Ik kreeg veel positieve reacties.	Ik kan dit niet. Mijn collega's kunnen dit beter. Ik krijg vast weer rode vlekken in mijn nek van de spanning.





## Oefening 6 - Zelfdiagnose overtuigingen

Jouw automatische gedachten worden sterk beïnvloed door overtuigingen die je door je leven heen over verschillende zaken hebt gevormd.

Wat zijn jouw overtuigingen? Welke overtuigingen helpen jou in je leven en welke werken juist belemmerend? Wij helpen je om in 3 stappen een diagnose te maken over jouw overtuigingen en om een nieuwe overtuiging voor jezelf te creëren! We gaan dus sleutelen aan jouw gedachten!

### Stap 1: Het blootleggen van jouw overtuigingen

Begin met tegen jezelf te zeggen: "Iets wat ik over mijzelf geloof is..." Laat je gedachten de vrije loop en schrijf op wat er in je op komt. Doe ditzelfde bij de andere onderwerpen die hieronder staan. Oordeel niet over je overtuigingen, ga geen voor- of tegen argumenten verzinnen, en censureer ze ook niet. Laat alles toe wat naar boven komt en schrijf dat op, zelfs als het vreemd of absurd klinkt. Door gewoon maar op te schrijven wat er in je opkomt, laat je je onbewuste spreken. Geef jezelf een paar minuten de tijd bij iedere vraag. Beantwoord eerst zoveel mogelijk vragen. Je hoeft niet alles gelijk in te vullen. Je kunt altijd teruggaan en de overige vragen onderzoeken.

Tip: bekijk nog eens wat je hebt ingevuld in module 2 bij de oefening over jouw mindset. Zie je daar overtuigingen in terug die je hier zou kunnen invullen?

### Overtuigingen, de vragen

Wat geloof ik over...

- Mijzelf

- Mijn lichaam

- Mijn gezondheid

- Mijn werk

- Mijn financiële situatie

- Mijn seksualiteit

- Mijn vermogens

- Mijn beperkingen

- Mijn houding

- Mijn ziel, geest of spirituele zelf

- Hoe ik leef

- God/Geest

- Geld

- Mijn familie

- De wereld

- Goed en slecht

- De waarheid

- Het leven

- Het verleden

- De toekomst

- Mijn overtuigingen

- Mijn relaties

### Stap 2: Begrijpen van jouw overtuiging

Ga langs iedere overtuiging op jouw lijst en **omcirkel één overtuiging die voor jou een negatieve lading heeft**; de overtuiging waarvan je voelt dat deze jouw leukste leven belemmert. Wat is die overtuiging?

Was deze overtuiging gezond/goed in jouw leven of juist schadelijk?

Is deze overtuiging jou opgelegd? Zo ja, door wie? Heb je ooit bewust gekozen om dit te geloven? Zo ja, wanneer? Waarom deed je dit?

Wat was het voordeel van het hebben van deze overtuiging? Wat vermeed je door deze overtuiging?

### Stap 3: Oefening: Creëer een nieuwe overtuiging



#### *Audio - Een nieuwe overtuiging*

Met welke overtuiging zou je die overtuiging van stap 2 kunnen laten overheersen door een overtuiging die meer positief, nuttig en bekrachtigend zou zijn in jouw leven?

Mijn nieuwe overtuiging:

Hoe was het om deze oefening te doen?



### Oefening 7 - Gedachten bij jouw doel

Het doel van deze oefening is om te ontdekken wat jouw helpende en belemmerende gedachten zijn tijdens het al dan niet behalen van jouw doel.

In module 2 heb je een oefening gedaan waarin je omschreef wat je bereikt wil hebben na deze cursus, als je achteraf tevreden op de cursus terugkijkt. Schrijf voor jezelf op welke gedachten jou daarbij kunnen helpen. Bijvoorbeeld: ik weet nu nog niet hoe ik mijn doel precies ga halen, maar stapje voor stapje kom ik er zeker!

### Oefening 8 - Tips! Hoe kan je je dit eigen maken?

Het eenmalig bedenken van helpende gedachten kan je voor even helpen, maar om helpende gedachten vaker in je leven voor te laten komen moet je blijven oefenen! Hieronder een aantal tips.

Vink aan welke tip(s) jij gaat uitproberen!

- Time-outs  
Zet een paar keer per dag een alarm op je telefoon om een time-out te nemen en uit je gedachten te komen, bijvoorbeeld door middel van een meditatie-oefening. (Tip: de app 'Calm', meditatie-app met timer).
- In real life  
Ben je in een situatie beland waar je positiever mee om wil gaan? Stap er even uit! Letterlijk (koffie - toiletbreak) of anders figuurlijk: in je hoofd even een stap terug doen en de situatie beschouwen in plaats van gelijk handelen en doordraven. Bedenk welke gedachten jou nú zouden helpen om je beter te voelen en een positiever gevolg te creëren. Zet die in.
- Vertel deze week tenminste 1 persoon waar je trots op bent, iets wat je hebt gedaan of bereikt.
- Lees één van de boekentips die bij deze week online staan.

Ps: als je bespeurt dat het lastiger is om een positieve overtuiging jouw belemmerende overtuiging te laten overheersen dan je had gehoopt, bekritiseer jezelf dan niet te veel. Dat levert namelijk weer negatieve gedachten op. Kijk of je de situatie kunt accepteren zoals hij is, door "Aha, daar is die afkrakende gedachten weer, die ken ik inmiddels" te denken en vervolgens verder te gaan met het oefenen met helpende gedachten.

**Samenvatting van module 5**

Wat heb je deze module geleerd?

Welke kennis en/of tips uit deze module wil je meenemen om jouw leukste leven te kunnen gaan leven?

Met wie kan en wil je dit delen?

Ruimte voor extra aantekeningen of notities:

Wil je meer weten over gedachten? Zie onze lees- en kijktips online!

Dit was het voor deze module. Tot de volgende module!