

'Helpende'- en 'niet-helpende gedachten'

Denk eerst aan een **leuk of vrolijk** moment:



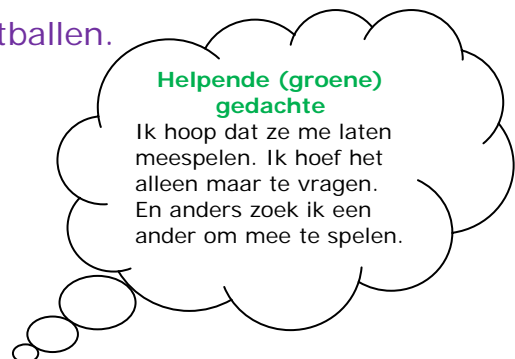
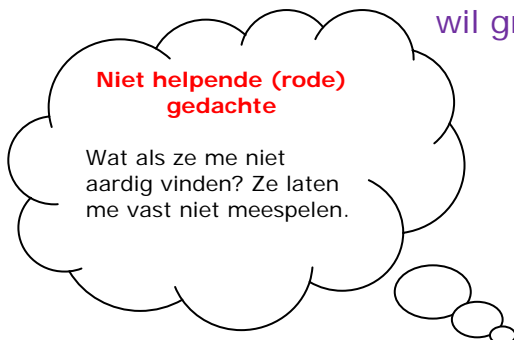
Denk eerst aan een moment waarop je **bang of verdrietig** was:



De hele dag door, praten we in onszelf, in ons hoofd, over de dingen die we doen of gaan doen.

De dingen die we denken kunnen fijn zijn (positief) of niet fijn (negatief). Fijne gedachten kunnen ons helpen om ons **prettig** te voelen. Het zijn **'helpende gedachten'**. Niet fijne gedachten zorgen er voor dat we verdrietig of bezorgd zijn. Het zijn **'niet-helpende gedachten'**.

Peter
wil graag mee voetballen.



Probeer nu een helpende en een niet-helpende gedachte te bedenken die een vriend of vriendin kan hebben.



Jan eindigde als laatste bij de fietswedstrijd.

