

Gedachten en gevoelens

Onze gedachten zitten in ons hoofd en onze gevoelens in ons hart.

Gedachten

Ik heb een goede partij gespeeld
Niet te geloven dat ik dat net gezegd heb!
Ik hoop dat de leraar mij geen vragen stelt!

Gevoelens

Trots
Opgelaten
Zenuwachtig

Onze gedachten regelen hoe we ons voelen en gedragen. Als we op een positieve en helpende manier denken zullen we ons hoopvol en blij voelen. Maar als we op een negatieve of pessimistische manier denken, zijn we geneigd om ons hopeloos, ongelukkig of zelfs verdrietig, boos of woedend te voelen.



Herken je dat?

In de training leer je om de baas te worden over je "regelcentrum", omdat je zelf de keuze hebt om te kiezen hoe je denkt.

Je haalt een onvoldoende voor een repetitie Engels

Je kunt nu negatief of positief gaan denken.



Echt weer iets voor mij!
Ik word nooit goed in Engels,
Ik ben gewoon dom!

-

Gevoelens en Gedrag

Ik word hierdoor verdrietig en depressief. En ik zal een volgende repetitie van te voren al niet zien zitten en dus niet mijn best meer doen!



De wereld vergaat niet door een slecht cijfer! En het is niet het enige cijfer dat ik zal halen voor Engels. Een volgende keer zal het wel beter gaan!

+

Gevoelens en Gedrag

Ik zou me goed voelen en hoopvol blijven. Ik zou eens aan mijn vriend(in) kunnen vragen hoe hij/zij het leren aanpakt, zodat het mij een volgende keer wel lukt.

Nu jij...

Je bent uitgenodigd op een feest

Je kunt nu negatief of positief gaan denken.



[Empty box for negative thought]

Gevoelens en Gedrag



[Empty box for positive thought]

Gevoelens en Gedrag