



De Wat-Ik-Wel-Wil-Methode

Als je op de dag zelf vastloopt, omdat je echt blijft hangen in je angstgedachte of piekergedachte, doe dit:

1. Zie jouw angst- of piekergedachte, die maar in je hoofd rondgaat en schrijf deze eventueel hier op:

Bedankt voor dit inzicht! Want deze gedachte laat mij zien wat ik NIET wil, zodat ik NU duidelijk kan maken wat ik WEL wil." Voel wat het met je doet, nu je deze gedachte bedankt.

2. Schrijf NU hieronder een aantal fijne versterkende gedachtes die je zouden kunnen helpen:
Bijvoorbeeld "Er is vast iemand die mij begrijpt" of "Voor alles is een oplossing" of "Ook al..., toch ben ik ok!" "Elke keer kom ik een stapje verder" of... "Ik mag trots zijn op mezelf"

3. Wat is de meest helpende gedachte voor JOU op dit moment, die ik ook kloppend en haalbaar voelt. Schrijf deze HIER op! En neem deze gedachte als krachtige gedachte mee in je dagelijkse leven!