Module 3 Je gedachtes positief beïnvloeden

Je gedachtes kunnen je een fijn, maar ook een naar gevoel geven. Je kunt er zelf iets aan doen om je beter te voelen. Dus een 'Ojee gedachte' veranderen in een 'Oké gedachte'. Hoe je dit doet, gaan we nu oefenen.

Stel je voor, je hebt een belangrijk proefwerk gemaakt. Tijdens de toets kwam je een vraag tegen en je twijfelde tussen 2 antwoorden. Op het einde toen de juf zei dat je nog maar 5 minuten had, heb je het antwoord toch nog veranderd. Na afloop kijk je in je boek en wat blijkt? Je eerste antwoord was toch goed! Wat denk je? Is dat een handige gedachte of een onhandige gedachte?

Hieronder staan een aantal voorbeelden van gedachtes en dingen die je kunt doen. Wat is een 'Ojee gedachte' en wat is een 'Oké gedachte'? En wat kun je het beste doen/niet doen.

- Dat is jammer! De volgende keer beter.
- Wat ben ik toch een oen! Waarom verander ik 't? Nu krijg ik een lager cijfer.
- Foutjes maken mag.
- Van schrik houd ik mijn adem in.
- Ik barst spontaan in huilen uit.
- Ik adem in en rustig weer uit.
- Wat zullen anderen wel niet van mij denken?
- Het kwam door de juf, door haar kon ik niet meer goed nadenken.
- Van foutjes leer ik.
- Het was gewoon een stomme toets!
- Ik heb mijn best gedaan.
- De volgende keer leer ik het nog beter.
- Ik trek me terug en voel me rot.
- Iedereen maakt weleens een vergissing.

Welke 'Ojee gedachtes' heb jij weleens en wanneer is dat dan?

Als ik:
(Bijvoorbeeld een spreekbeurt moet houden, iets moet voordoen in de klas. Vul zelf maar in.)

_____

Dan denk ik de volgende 'Ojee gedachte':
(Hoe voel je je dan?)

_____

Bedenk daar een 'Oké gedachte' bij:
(Hoe voel je je dan?)

_____

Copyright © 2018 Sterrenhemel HSP-coaching