

HET WERKBLAD

ÉÉN GEDACHTTE PER KEER

THE WORK – EEN SCHRIFTELIJKE MEDITATIE

Schrijf op de onderstaande lijn een stressvol concept over iemand (levend of dood), die je niet voor honderd procent vergeven hebt. (Bijvoorbeeld “Hij geeft niet om mij” of “Ik heb het fout gedaan”.) Onderzoek daarna het concept schriftelijk, gebruik makend van de volgende vragen en omkeringen. (Gebruik extra papier wanneer dat nodig is.) Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil en ga diep in jezelf. Kijk wat er in je opkomt. De werking van onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.

Gedachte: _____

1. Is het waar? _____

- Het antwoord is alleen een “ja” of een “nee”.
- Als je antwoord “nee” is, ga dan door naar vraag 3.

2. Kun je absoluut weten dat het waar is? _____

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

Gebruik de volgende subvragen indien van toepassing.

- Welke emoties treden op wanneer je die gedachte gelooft? (Depressie, opwinding, enz.) Indien nodig is er een Emoties- en Reactieslijst beschikbaar op www.thework.com/nederlands.
- Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?
- Welke beelden zie je, verleden en toekomst, wanneer je die gedachte gelooft?
- Beschrijf de fysieke gevoelens die optreden wanneer je die gedachte gelooft.
- Hoe behandel je die persoon en anderen wanneer je die gedachte gelooft?
- Hoe behandel je jezelf wanneer je die gedachte gelooft?
- Welke verslavingen/obsessies beginnen op te treden wanneer je die gedachte gelooft? (Alcohol, creditcards, eten, de afstandsbediening van de TV?)
- Wat vrees je dat er zal gebeuren wanneer je die gedachte niet gelooft? (Onderzoek later deze lijst met angsten.)
- Met wiens zaken ben je mentaal bezig als je die gedachte gelooft?
- Waar en op welke leeftijd kwam die gedachte voor het eerst bij je op?
- Waartoe ben je niet in staat wanneer je deze gedachte gelooft?

(Vervolg op achterzijde)

Gedachte waar je mee aan het werk bent: _____

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Mogelijke vervolgvragen:

Sluit je ogen en observeer, kijk wat er in je opkomt. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Keer de gedachte om. (Voorbeeld van een verklaring: *Hij heeft mij gekwetst.*)

Keer het om naar het tegenovergestelde. (*Hij heeft mij niet gekwetst.*) _____

Hoe is deze omkering net zo waar of meer waar dan jouw originele verklaring? (Bij "*Hij heeft mij niet gekwetst*", of "*Hij heeft mij geholpen*": Hoe specifiek heeft hij jou niet gekwetst? Hoe specifiek heeft hij jou geholpen?) Geef ten minste drie echte, specifieke voorbeelden: _____

Keer het om naar jezelf. (*Ik heb mij gekwetst.*) _____

Hoe is deze omkering net zo waar of meer waar dan jouw originele verklaring? (In het geval van "*Ik heb mij gekwetst*", hoe precies heb jij jou gekwetst in deze situatie? In andere situaties?) Geef ten minste drie echte, specifieke voorbeelden:

Keer het om naar de ander. (*Ik heb hem gekwetst.*) _____

Hoe is deze omkering net zo waar of meer waar dan jouw originele verklaring? (Bij "*Ik heb hem gekwetst*": Hoe precies heb jij hem gekwetst in deze situatie? In andere situaties?) Geef ten minste drie echte, specifieke voorbeelden: _____

Voor informatie over hoe The Work te doen of hoe de gratis *Doe The Work* Hulplijn te gebruiken, ga naar www.thework.com/nederlands.