

Gedachten en gevoelens

Doel: Ik heb inzicht in mijn gedachten en gevoelens en de manier waarop ze mijn eenzaamheid beïnvloeden.

Tijdsduur: Gemiddeld iedere dag een half uur.

Afgelopen week heb je al gezien dat een gevoel van angst er zomaar voor kan zorgen dat je negatieve gedachten krijgt over jezelf, waardoor je je onzeker voelt. Als je je niet zeker voelt, lopen de dingen meestal minder goed dan wanneer je lekker in je vel zit: je begint eerder te hikkelen of te blozen, op je terneergeslagen blik reageren mensen met afstand houden, enzovoort. En dan kan de gedachte gaan opspelen: "Zie je wel, ik wist het wel". De meeste mensen denken dat een gevoel iets is wat je overkomt. Iets waar je geen invloed op hebt. Veel mensen weten dan ook niet dat je gevoel grotendeels bepaald wordt door wat je denkt. Dat betekent dat jouw gedachten voor een groot deel bepalen hoe jij je voelt. Je gedachten kan je sturen en hiermee kan je dus, indirect, ook invloed uitoefenen op je gevoel.

Hieronder een kort voorbeeld om duidelijk te maken welke invloed je gedachten hebben op je gevoel.

Je bent op de verjaardag van je zus en bij binnenkomst is er alleen nog een plaatsje vrij naast je tante die je bijna nooit spreekt. Je hebt geen andere keus dan naast haar te gaan zitten. Tegelijkertijd denk je: 'O help, ik weet niet wat ik moet zeggen hoor, ik hoop niet dat ze tegen me gaat praten. Als ik maar geen dingen zeg waar ik me later weer rot over voel.' Je voelt je gespannen, onzeker en verlegen. Je kijkt een beetje van je tante weg en zodra je de kans krijgt sta je op om een ander plekje te zoeken.

Opdracht 1:

Schrijf deze week één of twee ervaringen op in het onderstaand schema. Probeer goed te bedenken welke gedachte zorgde voor het gevoel dat je toen had. Ter illustratie volgen eerst twee ingevulde voorbeelden.

Gebeurtenis Ik loop met een vol dienblad in een restaurant.
Gedachte O help, ik kom nooit zonder morsen bij mijn tafel.
Gevoel Gespannen.
Gedrag Je stoot je voet tegen een stoel en de koffie klotst over de rand.

Gebeurtenis Ik ben op de verjaardag van mijn zus en zit naast iemand die ik niet zo goed ken.
Gedachte Ik weet niet wat ik moet zeggen, straks zeg ik wat stomms of snap ik haar niet.
Gevoel Onzeker en verlegen.
Gedrag Ik houd mijn mond en ga als het even kan naast m'n moeder zitten.

Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	



Opdracht 2 voor aan het einde van de week:

Ik ben benieuwd hoe het deze week gegaan is en of je de verbinding tussen je gedachten en gevoelens kon ontdekken. Lees datgene wat je hebt opgeschreven nog eens rustig door en kies drie gedachten uit om de volgende vragen bij te beantwoorden.

- Welke argumenten heb ik die voor deze gedachte pleit?
- Vind ik dat deze gedachte klopt en op waarheid gebaseerd is of niet? Beargumenteer je mening.
- Als ik aan mijn vriendin zou vragen wat ze van deze gedachte vindt, wat zou ze dan zeggen?
- Als een familielid met deze gedachte bij jou zou komen wat zou jij tegen hem of haar zeggen?
- Hoe kijk je nu tegen deze gedachten aan? Is je mening veranderd of blijft deze hetzelfde?
- Helpt deze gedachte je om je eenzaamheid op te lossen?

