

Challenge je negatieve gedachten

01
Wat zou een goede vriend zeggen over deze gedachte?

02
Ben ik 100% zeker dat dit zal gebeuren?

03
Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

04
Hoe belangrijk is dit over 30 jaar?

06
Helpt deze gedachte mij of maakt hij het juist erger?

05
Is dit een ramp of gewoon iets vervelend?

07
Overschat ik de gevaren?

08
Wat zou ik een vriend met een soortgelijk probleem aanraden?

09
Is deze gedachte onderhevig aan enkele cognitieve vervormingen?

10
Wat zijn hier 3 positieve dingen aan?

11
Weet ik dit zeker en is dit zelfs waar? Hoe weet ik dit?

12
Welke feiten ondersteunen dit en wat spreekt het tegen?