

ACTIEPLAN: NEGATIEVE GEDACHTEN

WAT HERKEN IK BIJ MIJZELF?	
Wat zijn nachtelijke negatieve gedachten die ik bij mijzelf herken? Voor voorbeelden kijk op pagina 66 en 68.	
WAARDEVOLLE-GEDACHTEN- SCHEMA	
Negatieve gedachte:	
• Is deze gedachte waar?	
• Helpt deze gedachte me om in slaap te vallen	
Waardevolle gedachte:	
GEDACHTENMONSTER OP DE ACHTERBANK ZETTEN	
Wat zeg ik tegen mijzelf als mijn negatieve gedachten 's nachts langskomen?	
Welke rustgevendende oefening ga ik dan doen?	
WAT HEEFT MIJ HET MEESTE GEHOLPEN?	
Welke methode heeft mij het meeste geholpen?	
Wat ga ik doen als ik 's nachts weer negatieve gedachten heb?	

