Helpende gedachten

Herken belemmerende gedachten en kies gedachten die je verder helpen.

Suzan Hartog
LeefstijlAdvies

Naam: Datum:

Belemmerende gedachten zijn gedachten die je tegenhouden om iets te proberen of te veranderen. Bijvoorbeeld: “Ik ben geen sportmens” of “Ik houd dit toch niet vol”. Met een groeimindset kijk je naar wat je kunt leren en oefenen. Je hoeft iets nog niet te kunnen. Zo kun je “Ik ben geen sportmens” omzetten naar: “Ik kan ontdekken welke beweging bij mij past en klein beginnen”. Een helpende gedachte is realistisch en geeft ruimte voor een volgende stap.

1. Welke gedachte kom ik vaak tegen?

Vink aan wat je herkent. Kies één gedachte om mee te oefenen.

- ☐ Ik ben geen sportmens.
- ☐ Ik ben nu eenmaal een emotie-eter.
- ☐ Ik heb nu eenmaal geen tijd.
- ☐ Ik heb nu eenmaal weinig discipline.
- ☐ Ik kan dit toch niet volhouden.
- ☐ Als het niet perfect gaat, is het mislukt.

Mijn eigen gedachten:

2. Kies één concrete situatie

Kies één gedachte en denk aan een recent moment waarop je die had.

Wat gebeurde er? Wat dacht ik op dat moment?

Wat voelde ik? Wat deed ik vervolgens of juist niet?

3. Van belemmerend naar stimulerend

Maak je gedachte minder vast: voeg “nog” toe of benoem wat je kunt leren.

“Ik ben geen sportmens” → “Ik ben nog geen sportmens. Ik kan klein beginnen.”

“Ik houd dit niet vol” → “Ik oefen met kleine stappen die bij mij passen.”

Wat lukt soms al? Wat kan ik oefenen? Kies woorden die jij geloofwaardig vindt.

Mijn belemmerende gedachte:

Mijn stimulerende gedachte:

4. Zet één kleine stap

Wat en wanneer?