

Succesvolle gedachten

Denkpatronen als sleutel tot stressvrij leven

In "Succesvolle gedachten" neem ik je mee op een reis door negen veelvoorkomende denkfouten en dagen we je uit om ze te doorbreken. Herken je een van deze denkfouten bij jezelf? Neem de tijd om ze uit te dagen en ontdek een helpende gedachte. Je zult merken dat je minder snel vastloopt in negatieve gedachten en meer innerlijke rust ervaart.

1. Zwart-wit-denken

Dit is wanneer iets goed of fout is, zonder ruimte voor nuance. Herken je dit bij jezelf?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat zeker?

Denk ik in termen van alles-of-niets?

Baseer ik een verwachting op één enkele gebeurtenis?

2. Het ooglapje

Dit is wanneer je alleen oog hebt voor negatieve aspecten en het totaalplaatje negeert. Komt dit bekend voor?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat zeker?

Trek ik te snel conclusies?

Zie ik positieve kanten over het hoofd?

3. Negatief denken

Bij negatief denken interpreteer je neutrale of positieve gebeurtenissen als negatief. Herken je dit patroon bij jezelf?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?

Verlies ik de positieve kanten uit het oog?

Is er een andere uitleg mogelijk?



4. Rampdenken

Hierbij denk je dat toekomstige situaties altijd negatief zullen aflopen. Komt dit bekend voor?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?

Ben ik de toekomst aan het voorspellen?

Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen in dezelfde situatie?

5. Je gevoelens volgen

Beschouw je jouw gevoel als 'het bewijs'? Denk hier eens over na.

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?

Hoe zou ik denken als ik me neutraal of blij voel?

Wat is feitelijk bewijs voor en tegen deze gedachte?

6. Hokjesdenken

Als je neigt om mensen in hokjes te plaatsen, kan dit tot denkfouten leiden. Herken je dit?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?

Veroordeel ik mezelf op basis van één gebeurtenis?

Wat is het effect van deze gedachte?

7. Overgeneraliseren

Bij overgeneraliseren baseer je een algemene waarheid op één gebeurtenis. Denk je wel eens zo?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?

Trek ik te snel conclusies?

Verwar ik een gedachte met een feit?



8. De toekomst voorspellen

Als je al bedenkt dat iets negatief zal uitpakken, loop je het misschien mis. Herken je dit?

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?
Ben ik de toekomst aan het voorspellen?
Wat is feitelijk bewijs voor en tegen deze gedachte?

9. Met twee maten meten

Ben je strenger voor jezelf dan voor anderen? Denk hier eens over na.

Uitdaging:

Is deze gedachte waar en hoe weet ik dat?
Pas ik een dubbele standaard toe?
Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen in dezelfde situatie?

Geweldig dat je nu inzicht hebt in de denkfouten die stress in jouw leven kunnen veroorzaken. Deze eerste stap is waardevol, maar laten we eerlijk zijn, het is slechts het prille begin van de reis naar echte verandering.

Je hebt een glimp opgevangen van de denkfouten, maar wellicht voelt het als een puzzel waarvan de stukjes nog niet volledig op hun plek liggen. Dat is volkomen normaal en begrijpelijk.

Ik ben hier om je te begeleiden en samen een pad te bewandelen naar duurzame verandering. Laten we samen werken aan het verminderen van stress, het versterken van je mentale veerkracht en het creëren van een leven dat in lijn is met jouw diepste verlangens.

Het is eenvoudig, maar krachtig. Neem alsjeblieft contact met me op, zodat we kunnen praten over hoe ik je verder kan helpen op jouw reis naar innerlijke rust en langdurige verandering.

Laten we samenbouwen aan jouw pad naar blijvende verandering!

Met warme groet,
Annelies Trox



06 – 46 26 08 63

Praktijk voor psychosociale therapie & coaching
Annelies Trox