

OPDRACHT VOOR WEEK 3

“Check je gedachten” dagboek

Dit dagboek helpt jou om automatische gedachten te herkennen en om te zetten in rationale gedachten. Het gevolg is dat onwenselijk gedrag wordt omgezet in wenselijk gedrag. Houd dit dagboek dagelijks bij. Gebruik situaties waarvan je zou willen dat deze anders verlopen. Zowel op gebied van eten als andere factoren.

Situatie:

Waar ben ik? Met wie? Wat gebeurt er? Bijvoorbeeld: Mijn moeder is jarig. De woonkamer zit vol en er wordt taart aangeboden. Mijn moeder heeft een extra groot stuk voor mij afgesneden omdat het mijn favoriete taart is.

Jouw gevoel hierbij:

Emotie (verdriet, boos, ongeduldig, enz) en sterkte van het gevoel (geef het een punt 0-100). Bijvoorbeeld: ik voel mij schuldig om nee te zeggen (90 punten)

Automatische gedachten:

Wat is de gedachte die door je heen gaat en hoe geloofwaardig is deze? Geloofwaardigheid (0-100) Bijvoorbeeld: Als ik de taart afsla dan kwets ik mijn moeder (100 punten)

Gedrag:

Hoe reageer ik? Bijvoorbeeld: Ik neem de taart aan en eet het op

Uitdaging:

Stel kritische vragen over automatische gedachten. Wat is het antwoord op deze vragen? Bijvoorbeeld: Is mijn moeder echt teleurgesteld als ik de taart niet aanpak? Wilde ik die taart wel?