

Gedachtenlijst

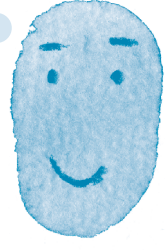
Niet-helpende gedachten



- ☐ Ik ben niet goed genoeg.
- ☐ Ik ben lelijk.
- ☐ Er is iets mis met mij.
- ☐ Ik ben lang niet zo goed/leuk/mooi als anderen.
- ☐ Iedereen die me aardig vindt, kent mij niet echt.
- ☐ Niemand houdt van mij.
- ☐ Als ik iets over mezelf vertel, vinden anderen dat saai.
- ☐ Ik moet het alleen doen.
- ☐ Alles gaat altijd fout.
- ☐ Alles is mijn schuld.
- ☐ Waarom zou ik opstaan?
- ☐ Was ik maar dood.
- ☐ Ik kan het niet.
- ☐ Ik moet het goed doen, anders ...
- ☐ Ik doe het toch nooit goed.
- ☐ Als iets fout gaat, durf ik het niet meer.
- ☐ Als ik een black-out krijg, weet ik niks meer.
- ☐ Als ik gespannen ben, kan iedereen dat zien.
- ☐ Ik mag niet zenuwachtig zijn.
- ☐ Mijn angst is sterker dan ik.
- ☐ Het leven heeft geen zin.
- ☐ Het leven is oneerlijk.
- ☐ Er is geen liefde in deze wereld.
- ☐ Er is niets om naar uit te kijken in het leven.
- ☐ Ik zal nooit goede vrienden maken.
- ☐ Ik zal nooit een leuke vriend(in) vinden.
- ☐ Ik zal nooit over mijn angst heen komen.
- ☐ Mijn sombere gevoelens zullen nooit overgaan.

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Helpende gedachten



- ☐ Ik ben goed zoals ik ben.
- ☐ Wat ik uitstraal is belangrijker dan hoe ik eruit zie.
- ☐ Ook als ik me anders voel, ben ik oké.
- ☐ Ik hoef mezelf niet te vergelijken. Ik ben ik.
- ☐ Mijn vrienden mogen mij zoals ik ben.
- ☐ Er zijn mensen die om mij geven.
- ☐ Mijn verhaal doet ertoe.
- ☐ Ik mag om hulp vragen.
- ☐ Er gaan ook dingen goed.
- ☐ Ik ben niet overal verantwoordelijk voor.
- ☐ Elke dag kan iets moois brengen.
- ☐ Dit gevoel gaat voorbij. Ik ben niet alleen.
- ☐ Ik kan dit.
- ☐ Ik mag fouten maken.
- ☐ Ik doe mijn best. Dat is genoeg.
- ☐ Ik mag het opnieuw proberen.
- ☐ Ik kan rustig blijven en weer verdergaan.
- ☐ Niet iedereen ziet dat ik gespannen ben.
- ☐ Zenuwachtig zijn is normaal.
- ☐ Ik ben sterker dan mijn angst.
- ☐ Ik kan iets betekenen voor anderen.
- ☐ Het leven is soms moeilijk, maar ik kan het aan.
- ☐ Er is liefde, ook als ik die nu niet voel.
- ☐ Er komen weer fijne momenten.
- ☐ Sommige dingen hebben tijd nodig.
- ☐ Ik kom vanzelf iemand tegen die bij mij past.
- ☐ Ik kan stap voor stap omgaan met mijn angst.
- ☐ Gevoelens kunnen veranderen, ook al voelt dat nu niet zo.

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----