

Remmende gedachten - werkboek (voorbeeld)

1. Schrijf de eerste remmende gedachte op in het daarvoor bestemde gedeelte. Als voorbeeld nemen we een gedachte die je ongetwijfeld bekend in de oren zal klinken. *Ik denk dat ik die verjaardag maar af ga zeggen. Ik kan dan rustig aan doen en lekker op tijd naar bed.*

REMMENDE GEDACHTE	
Angstgedachte:	Ik denk dat ik die verjaardag maar af ga zeggen. Ik kan dan rustig aan doen en lekker op tijd naar bed.
Hierdoor voel ik me:	
Feitelijke weerlegging:	
Weerlegging op basis van eigen ervaringen:	
Hierdoor voel ik me:	

2. Beschrijf het gevoel dat deze gedachte jou geeft. We gaan verder met ons voorbeeld.

REMMENDE GEDACHTE	
Angstgedachte:	Ik denk dat ik die verjaardag maar af ga zeggen. Ik kan dan rustig aan doen en lekker op tijd naar bed.
Hierdoor voel ik me:	Ik voel me op de korte termijn opgelucht door deze mogelijke 'escape'. Toch voel ik me vooral ellendig. Mijn leven wordt veel teveel bepaald door mijn slaapproblemen, ik heb het idee dat ik veel mis en ik voel me niet vrij.
Feitelijke weerlegging:	
Weerlegging op basis van eigen ervaringen:	
Hierdoor voel ik me:	

3. Vervolgens is het tijd voor de feitelijke weerlegging. Je pakt de feitenlijst erbij en daagt jouw angstgedachte uit en probeert deze te weerleggen. Is het wel echt waar wat je denkt? Is het overdreven? Schrijf op wat je bevindingen zijn. Als we verdergaan met ons voorbeeld dan is het goed om vast te stellen dat:

- afzeggen een verkeerd signaal geeft aan je onderbewustzijn;
- de kans groot is dat je andere mensen met slaapproblemen tegen gaat komen (zij zijn er ook gewoon);
- je de verjaardag in je hoofd waarschijnlijk een stuk groter heb gemaakt dan deze in werkelijkheid is (het is maar een verjaardag);
- je waarschijnlijk meer slaap hebt gehad dan je denkt en meer aan kan dan je denkt;
- contact met anderen indirect bijdraagt aan een betere slaap (en een leuker leven);
- extra vroeg naar bed alleen maar averechts werkt (tijd genoeg voor de verjaardag);

Zie je wat dit doet? Het haalt de angel eruit? Het laat zien dat we remmende gedachten vaak veel realistischer maken dan dat ze daadwerkelijk zijn en dat we ons onnodig tegengehouden voelen. We vullen het voorbeeld verder in:

REMMENDE GEDACHTE	
Remmende gedachte:	Ik denk dat ik die verjaardag maar af ga zeggen. Ik kan dan rustig aan doen en lekker op tijd naar bed.
Hierdoor voel ik me:	Ik voel me op de korte termijn opgelucht door deze mogelijke 'escape'. Toch voel ik me vooral ellendig. Mijn leven wordt veel teveel bepaald door mijn slaapproblemen, ik heb het idee dat ik veel mis en ik voel me niet vrij.
Feitelijke weerlegging:	<ul style="list-style-type: none"> - Afzeggen geeft een verkeerd signaal aan mijn onderbewustzijn. - De kans is groot is dat ik ook andere mensen met slaapproblemen tegen ga komen (zij zijn er ook gewoon). - Ik heb de verjaardag in mijn hoofd waarschijnlijk een stuk groter gemaakt dan deze in werkelijkheid is. Het is maar een verjaardag. - Ik heb vannacht waarschijnlijk meer slaap heb gehad dan dat ik denk en kan meer aan dan ik denk. - Contact met anderen draagt indirect bij aan een betere slaap (en een leuker leven). Zonde om die kans te missen. - Extra vroeg naar bed werkt alleen maar averechts (er is tijd genoeg voor de verjaardag).
Weerlegging op basis van eigen ervaringen:	
Hierdoor voel ik me:	

4. Na de feitelijke weerlegging is het tijd voor de weerlegging op basis van eigen ervaringen. Dit is het meest krachtig. Het kan hierbij gaan om ervaringen uit het verleden of nieuwe ervaringen. Om die reden is het werkboek ook een 'levend document'. Je kunt het continu verder aanvullen.

Ik zal je op weg helpen aan de hand van het voorbeeld. We gaan de bewijzen verzamelen dat onze remmende gedachte ongegrond is. Bijvoorbeeld door terug te denken aan verjaardagen of feestjes waarbij je - na een slechte nacht - wel bent gegaan. Viel dat eigenlijk niet best mee of was het stiekem zelfs gewoon leuk? Schrijf deze ervaring op in het daarvoor bestemde gedeelte.

Als je - mede aan de hand van het werkboek - besluit om je niet tegen te laten houden en gewoon naar de verjaardag te gaan dan heb je er weer een nieuwe ervaring bij. Waarschijnlijk heb je beter vermaakt dan je vooraf dacht. Schrijf het op in het werkboek. Dit soort recente ervaringen zijn enorm krachtig en kunnen remmende gedachten laten verdwijnen.

REMMENDE GEDACHTE	
Remmende gedachte:	Ik denk dat ik die verjaardag maar af ga zeggen. Ik kan dan rustig aan doen en lekker op tijd naar bed.
Hierdoor voel ik me:	Ik voel me op de korte termijn opgelucht door deze mogelijke 'escape'. Toch voel ik me vooral ellendig. Mijn leven wordt veel teveel bepaald door mijn slaapproblemen, ik heb het idee dat ik veel mis en ik voel me niet vrij.
Feitelijke weerlegging:	<ul style="list-style-type: none"> - Afzeggen geeft een verkeerd signaal aan mijn onderbewustzijn. - De kans is groot is dat ik ook andere mensen met slaapproblemen tegen ga komen (zij zijn er ook gewoon). - Ik heb de verjaardag in mijn hoofd waarschijnlijk een stuk groter gemaakt dan deze in werkelijkheid is. Het is maar een verjaardag. - Ik heb vannacht waarschijnlijk meer slaap heb gehad dan dat ik denk en kan meer aan dan ik denk. - Contact met anderen draagt indirect bij aan een betere slaap (en een leuker leven). Zonde om die kans te missen. - Extra vroeg naar bed werkt alleen maar averechts (er is tijd genoeg voor de verjaardag).
Weerlegging op basis van eigen ervaringen:	<ul style="list-style-type: none"> - Ik ben een maand geleden ook gewoon naar een verjaardag gegaan. Was uiteindelijk best leuk. - De dag na die verjaardag ben ik prima doorgekomen. - De keren dat ik een verjaardag of feestje heb overgeslagen hield ik altijd een wrang gevoel over. Ik wil dat niet nog eens. <p>ACHTERAF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik ben gewoon gegaan. Een mooie overwinning voor mezelf en een voldaan gevoel. En hoewel ik zeker niet heel fit was heb ik me prima vermaakt. - Ik heb onrustig geslapen na de verjaardag, maar had de dag erop toch een goed gevoel.
Wat heeft dit met mijn angstgedachte gedaan?	

5. De laatste stap is om te omschrijven wat de weerleggingen met je remmende gedachte hebben gedaan. Hoe voel je je nu? Is je remming afgezwakt? Zie je het allemaal weer wat helderder? Schrijf het voor jezelf op. Bij ons voorbeeld zou de omschrijving als volgt kunnen zijn:

Deze remmende gedachte zal waarschijnlijk nog wel in me op blijven komen, maar ik ben er beter tegen bestand. Ik kies weer voor mezelf en vertrouw erop dat het uiteindelijk wel

goedkomt. Dat is het altijd nog gegaan. Het voelt alsof er een last van me is afgevallen en dat ik de touwtjes zelf weer iets meer in handen heb.

REMMENDE GEDACHTE #1	
Remmende gedachte:	Ik denk dat ik die verjaardag maar af ga zeggen. Ik kan dan rustig aan doen en lekker op tijd naar bed.
Hierdoor voel ik me:	Ik voel me op de korte termijn opgelucht door deze mogelijke 'escape'. Toch voel ik me vooral ellendig. Mijn leven wordt veel teveel bepaald door mijn slaapproblemen, ik heb het idee dat ik veel mis en ik voel me niet vrij.
Feitelijke weerlegging:	<ul style="list-style-type: none"> - Afzeggen geeft een verkeerd signaal aan mijn onderbewustzijn. - De kans is groot is dat ik ook andere mensen met slaapproblemen tegen ga komen (zij zijn er ook gewoon). - Ik heb de verjaardag in mijn hoofd waarschijnlijk een stuk groter gemaakt dan deze in werkelijkheid is. Het is maar een verjaardag. - Ik heb vannacht waarschijnlijk meer slaap heb gehad dan dat ik denk en kan meer aan dan ik denk. - Contact met anderen draagt indirect bij aan een betere slaap (en een leuker leven). Zonde om die kans te missen. - Extra vroeg naar bed werkt alleen maar averechts (er is tijd genoeg voor de verjaardag).
Weerlegging op basis van eigen ervaringen:	<ul style="list-style-type: none"> - Ik ben een maand geleden ook gewoon naar een verjaardag gegaan. Was uiteindelijk best leuk. - De dag na die verjaardag ben ik prima doorgekomen. - De keren dat ik een verjaardag of feestje heb overgeslagen hield ik altijd een wrang gevoel over. Ik wil dat niet nog eens. <p>ACHTERAF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik ben gewoon gegaan. Een mooie overwinning voor mezelf en een voldaan gevoel. En hoewel ik zeker niet heel fit was heb ik me prima vermaakt. - Ik heb onrustig geslapen na de verjaardag, maar had de dag erop toch een goed gevoel.
Wat heeft dit met mijn angstgedachte gedaan?	Deze remmende gedachte zal waarschijnlijk nog wel in me op blijven komen, maar ik ben er beter tegen bestand. Ik kies weer voor mezelf en vertrouw erop dat het uiteindelijk wel goedkomt. Dat is het altijd nog gegaan. Het voelt alsof er een last van me is afgevallen en dat ik de touwtjes zelf weer iets meer in handen heb.

Het kan best een tijdrovend werkje zijn en het hoeft niet in een keer, maar het is de bedoeling om deze opdracht voor al je remmende gedachten uit te voeren. Door er bewust mee bezig te zijn en alles goed te noteren heeft de opdracht veruit het meeste effect. Het is echt de moeite waard!