

Wat als je *anders* naar die gedachte kijkt?

Een eerlijke manier om een negatieve gedachte te onderzoeken.

DUUR

Ongeveer 5 minuten

WAT JE NODIG HEBT

Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.

HOE

Kies één gedachte, niet er tien tegelijk.

Sommige gedachten klinken als de waarheid, omdat ze zo vaak terugkomen. Maar een gedachte is een gedachte. Je mag haar bekijken voordat je haar gelooft.

FEIT OF GEDACHTE?

Feit	Gedachte
Iemand anders kan het controleren. "Ik was twintig minuten te laat."	Een uitleg, voorspelling of oordeel. "Nu denkt iedereen dat ik onbetrouwbaar ben."

Let op woorden als **altijd**, **nooit**, **niemand** en **iedereen**. Ze maken een gedachte groter dan de werkelijkheid meestal is.

EEN ANDERE KIJK, VOORBEELDEN

De gedachte	Een eerlijker alternatief
Ik doe ook nooit iets goed.	Dit ging niet zoals ik wilde. Dat betekent niet dat ik altijd alles verkeerd doe.
Niemand zit op mij te wachten.	Ik voel me nu alleen. Er zijn mensen die ik kan benaderen, ook al voelt dat spannend.
Ik moet alles zelf oplossen.	Dit is zwaar. Ik hoef niet alles vandaag en niet alleen op te lossen.
Het is te laat om te veranderen.	Veranderen kost tijd. Ik kan vandaag één kleine stap zetten.

EEN GOED ALTERNATIEF

Het hoeft niet positief te zijn. Het moet kloppen en vriendelijk zijn. Voelt een zin te mooi om waar te zijn, maak hem dan eerlijker.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Welke gedachte wil je bekijken? Schrijf haar letterlijk op.

2 Wat daarvan is een feit? Wat is een uitleg, voorspelling of oordeel?

3 Welke extreme woorden staan erin? Altijd, nooit, niemand, iedereen?

4 Schrijf een eerlijker alternatief dat je kunt geloven.

5 Welke kijk past nu het best bij de werkelijkheid? Jij beslist.

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Lees je alternatief nog één keer hardop of in gedachten. Je hoeft er niet meteen in te geloven. Probeer het vandaag een keer te onthouden.

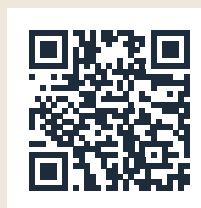
DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNT.NL

Meer gratis hulpmiddelen om anders te leren kijken vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend:

dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren



Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.