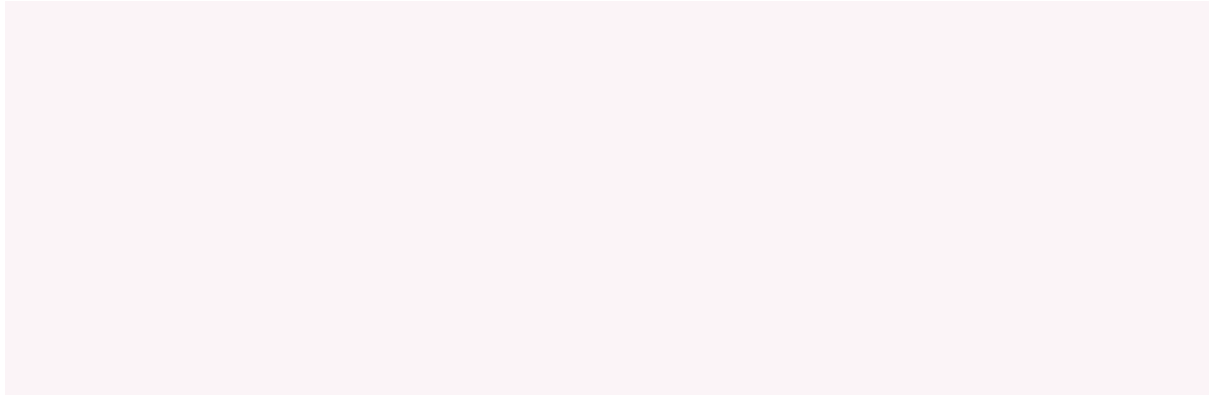


# W

## EEK 5: ZIJN JOUW (ONZEKERE) GEDACHTEN WAAR?

Hoe is het om echt naar je onzekere/negatieve gedachten te luisteren? Om ze toe te laten, zonder ze weg te stoppen?



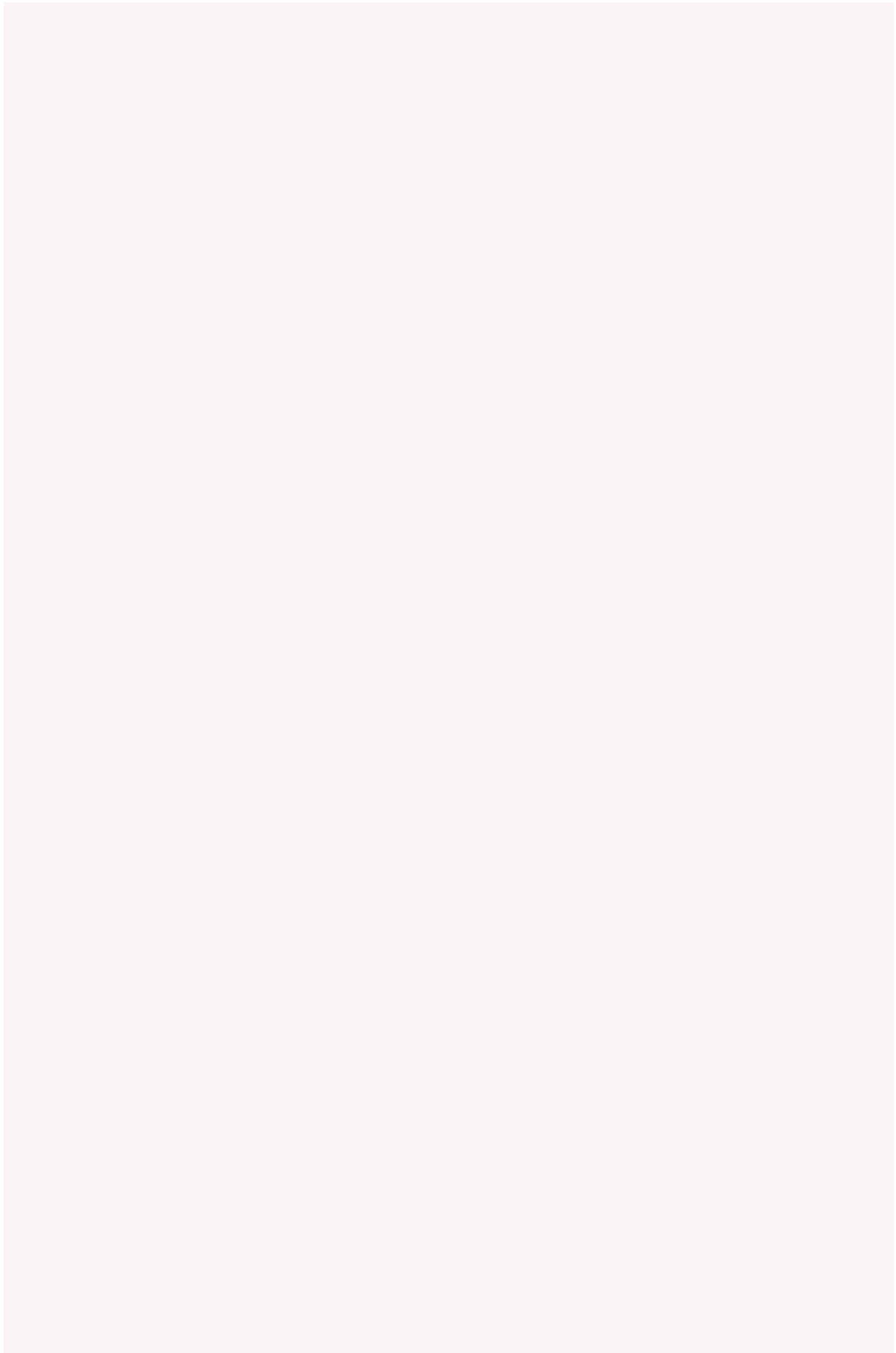
### **Zijn jouw gedachten écht waar?**

Onderzoek jouw meest voorkomende 3-5 negatieve gedachten over je lichaam (meer mag ook, over jezelf als persoon mag ook) en onderzoek ze aan de hand van de volgende 4 vragen:

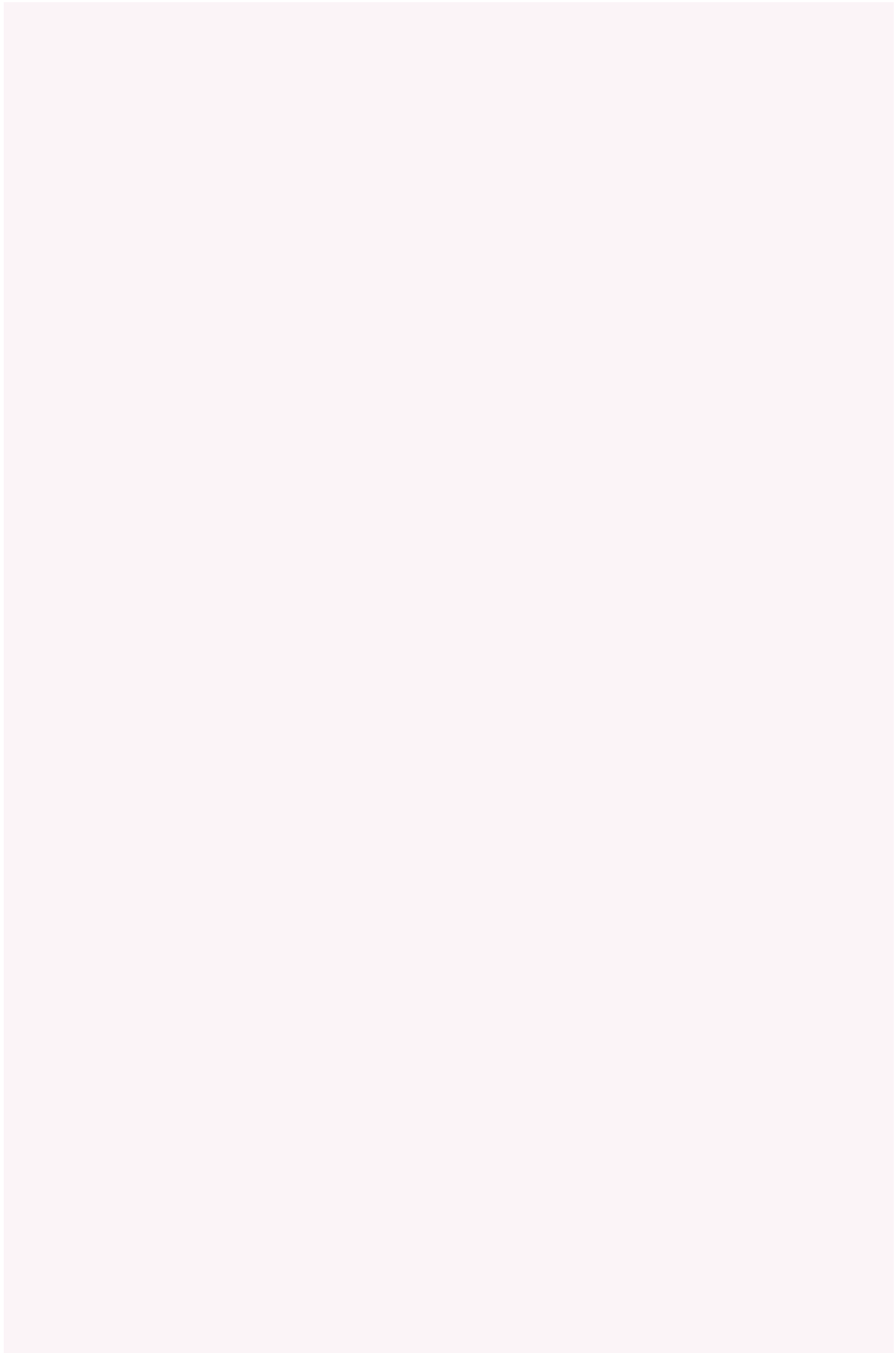
1. Is deze gedachte waar?
2. Is deze gedachte écht waar?
3. Wie ben ik als ik deze gedachte geloof? (Hoe reageer ik? Hoe voel ik mij? Wat doe ik?)
4. Wie ben ik zonder deze gedachte? (Hoe reageer ik? Hoe voel ik mij? Wat doe ik?)



# WEEK 5: ZIJN JOUW (ONZEKERE) GEDACHTEN WAAR?



# WEEK 5: ZIJN JOUW (ONZEKERE) GEDACHTEN WAAR?



# W

## EEK 5: ZIJN JOUW (ONZEKERE) GEDACHTEN WAAR?

Loop je deze week tegen andere onzekere situaties aan? Of merk je negatieve gedachten op over iets of iemand? Onderzoek ze dan ook met de 4 vragen:



Veel succes!

Liefs, Milou