

Opdracht Interne voorstelling



Bewustwordingsoefening

Schrijf 5 zinnen op die jij (onbewust) tegen jezelf zegt op een moeilijke dag of bij uitdagende momenten.

Hoe klinken deze zinnen? Bekijk dit voor jezelf per zin. Klinken ze positief of negatief?

Reflectie

Welk gevoel geef je jezelf met deze zinnen?

En wat heeft dit als gevolg? Hoe gedraag je je bijvoorbeeld? Of wat gebeurt er om je heen?

Herkaderen

Hoe zou je de zinnen waarbij je wat negatiefs zegt tegen jezelf herformuleren?

Bijvoorbeeld:

“Dat kan ik echt niet” → “Ik vind het moeilijk maar ik mag het leren”.

Toepassen

Bedenk een manier voor jezelf waarbij je jezelf herinnert aan het vormen van een positieve interne stem tegen jezelf. Zet bijvoorbeeld een herinnering in je agenda of plak een post-it op de spiegel.



“Spreek tegen jezelf zoals je spreekt tegen iemand die je liefhebt”