



## Automatische gedachten leren kennen

### Stressvolle en emotionele gedachten

- Terugkerende kerngedachte graderen vanuit een blijde stemming: cijfer 1-5.
- Stel je voor dat het even tegenzit in het leven, waardoor je somberheid ervaart. Gradeer onderstaande overtuigingen opnieuw vanuit die hoedanigheid.

Wat is het effect van een sombere stemming op de score van deze gedachten?

Somberheid wekt de overtuiging dat gedachten waar zijn, vanuit het idee 'gedachten zijn feiten'.

Toch: wanneer je blij bent is de score van de gedachten anders. Wat blijkt: hoe je je voelt bepaalt in sterke mate wat je denkt!

Geloofwaardigheid	Sombere gedachten	Frequentie
1 2 3 4 5	Iedereen is tegen mij.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik ben slecht.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Waarom heb ik nooit succes?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Niemand begrijpt mij.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik heb anderen teleurgesteld.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik kan het niet meer aan.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik zou willen dat ik een beter mens was.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik ben zo'n slappeling.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mijn leven loopt niet zoals ik het wil.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik val mezelf zo tegen.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Niets geeft me nog een goed gevoel.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik kan er niet meer tegen.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik kan niet op gang komen.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Wat is er mis met mij?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik zou willen dat ik ergens anders was.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik krijg de dingen niet op een rij.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik haat mezelf.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik ben waardeloos.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ik zou willen dat ik kon verdwijnen.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Wat is er met me aan de hand?	1 2 3 4 5