

## Oefenbrief 3

### De (Helpende) Gedachte

#### Waar ging het over?

We hebben het deze keer gehad over de G van Gedachte.

#### Wat hebben we gedaan?

Na het bijpraten hebben we de oefenopdrachten besproken. We hebben weer even geoefend met de G's van Gedachte, Gevoel en Gedrag. Daarna hebben we geluisterd naar het verhaal en oefeningen gedaan. Dit deden we om te oefenen met het bedenken van Helpende Gedachten. Tenslotte hebben we als leuke afsluiting een spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

- Hoe wij denken regelt hoe we ons voelen en gedragen. Door een vervelende Gedachte kan je je verdrietig of boos gaan voelen en daardoor ook chagrijnig doen of ruzie maken. Door een fijne Gedachte kun je je blij gaan voelen en daardoor aardig en vrolijk doen.
- Vaak merk je eerst het Gevoel en kun je later bedenken wat je dacht vlak voordat je zo begon te voelen.
- Een Gedachte is eigenlijk tegen jezelf praten. Soms merk je dit goed, maar vaak gaat het zo snel en automatisch dat je het zelf niet eens door hebt. Om op een andere manier te kunnen reageren, moet je even stoppen en goed nadenken. Een Gedachte die ervoor zorgt dat je minder boos wordt, noemen we een Helpende Gedachte.
- Jij bent zelf de BAAS over je Gedachten. Je kunt er dus zelf voor kiezen om een vervelende, negatieve Gedachte (Eerste Gedachte – die niet altijd helpend is) stop te zetten en te veranderen in een fijne, positieve Gedachte (Helpende Gedachte).

#### Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijden.