**Van interne criticus naar interne supporter**

|  |
| --- |
| In welk basistype herken jij jezelf?  Wat zegt je interne criticus regelmatig?  Welke types herken je bij je collega’s? |

**Je reële gedachten versterken**

|  |
| --- |
| Wat is de lastige, spannende situatie? |
| Wat is je gevoel hierbij? Wat doe je naar aanleiding van dit gevoel? |
| Wat denk je hierbij? Wat zeg je tegen jezelf? |
| Wat zou je willen voelen? Wat zou je anders willen doen? |
| Stel je gedachten ter discussie door vragen te stellen:   * Zijn je gedachten (feitelijk) waar? * Helpen deze gedachten jou om het gewenste gevoel te krijgen? * Wat betekenen deze gedachten eigenlijk? Zijn het logische gedachten? |
| Welke reële gedachte helpt jou om een ander gevoel te krijgen? |
| Stel jezelf de lastige, spannende situatie nog eens voor en gebruik deze nieuwe gedachte.  Welk positief effect heeft deze reële gedachte op jouw gevoel in deze situatie? |