***Als je je bewust wordt van negatieve gedachten***

Als je je bewust wordt van negatieve gedachten en beelden in je geest, schenk er dan op een vriendelijke en geïnteresseerde manier aandacht aan en breid die uit tot een of meer van de volgende vragen (en ga na elke vraag terug naar je ademhaling):

* Verwar ik een gedachte met een feit?
* Trek ik voorbarige conclusies?
* Denk ik (te) zwart-wit?
* Veroordeel ik mezelf volledig omdat ik één ding fout heb gedaan?
* Concentreer ik me op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?
* Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?
* Veroordeel ik mezelf?
* Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf, zodat ik tekort zal schieten?
* Ben ik aan het gedachten lezen/ de toekomst aan het voorspellen?
* Verwacht ik perfectie?
* Ben ik aan het doemdenken?

Het helpt als je in het onderzoek naar je gedachten een vriendelijke, geïnteresseerde en nieuwsgierige houding hebt.