***Je persoonlijke top 10***

De meesten van ons hebben bekende negatieve denkpatronen die steeds terugkeren. Door onze patronen een naam te geven, kunnen we ze herkennen wanneer ze er zijn. Bijvoorbeeld: ‘Ah, dit patroon ken ik. Dit is mijn ‘Ik-ben-een mislukkeling’-patroon…’ Of: Dit is mijn ‘Ik heb het veel te druk’-patroon…’ Of: Dit is mijn ‘Ik ga nooit vinden wat ik echt nodig heb-patroon…’

Hoe meer we deze patronen herkennen als patroon, hoe kleiner de kans dat ze met ons op de loop kunnen gaan en hoe waarschijnlijk het is dat we ons bewust kunnen verhouden tot onze patronen in plaats vanuit onze patronen te leven.

Heb jij een eigen ‘top tien’? Als je negatieve denkpatronen hebt (en iedereen heeft die waarschijnlijk wel…) kan het nuttig zijn om ze een naam te geven en hier vast te leggen.

Mocht je voorbeelden willen, kijk dan even terug naar sessie 4. Hierin staat een lijst met automatische negatieve gedachten.

*1.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*4.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*5.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*6.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*7.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*8.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*9.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*10.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Zo goed als je kunt, breng een houding van zachtheid en nieuwsgierigheid naar je gedachten en patronen. Als je merkt dat je in cirkels ronddraait of verstrikt raakt in zelfoordeel, pauzeer dan even en breng je aandacht terug naar wat je in je lichaam voelt, voordat je je aandacht weer richt op gedachten en gevoelens.