

Stop met Piekeren

Door Dr. Paul Koeck

Welke stimuli stimuleerden het piekeren?			
1° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Wat deed ik wanneer ik NIET of MINDER piekerde?			
2° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Welke alternatieven hielpen me minder of NIET te piekeren?			
3° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Om hoe laat plan ik vandaag mijn piekerkwartiertje?			
4° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Vragen in derde week bij overlopen van tweede week:

1. Wat kan ik deze week proberen om mijn piekergedrag te verminderen? Welke alternatieven?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
2. Wat heeft me vorige week geholpen?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
3. Is er iets uit mijn observatie van vorige week dat ik nu kan proberen?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
4. Welke gedachte (logos) kan me nu helpen?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
5. Welke actie of handeling (ethos) kan me nu helpen?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.

Indien u intensiever wil werken aan het opbouwen van uw zelfvertrouwen, kan u het online zelfhulpprogramma "Mijn Kwartier" volgen op www.mijnkwartier.be

Dit online zelfhulpprogramma zal u helpen om alle stress en hindernissen te overwinnen en uw charisma in 30 dagen moeiteloos op te bouwen.

Gratis zelftest
www.mijnkwartier.be