

Werkblad uit de trein stappen

Etiket

Neem een mindful moment zodat je bewust wordt van die negatieve gedachte, erken deze, plak er een etiket op en laat de ervaring weer gaan.

Wandeling

Een van de beste dingen die je kunt doen wanneer je hoog in een emotie zit is uit je hoofd gaan en met je aandacht naar je lichaam. Ga daarvoor even een stuk wandelen, liefst in de natuur, zodat je ook even je omgeving in je op kan nemen.

Zingen

Wanneer je je negatief voelt kan het helpen om een vrolijk, krachtig en positief nummer te zingen. Denk aan "Happy" van Farrel Williams!

Tegengif

Wanneer je een negatieve gedachte bespeurt zoals "ik heb niet genoeg" verander dit dan in het tegenovergestelde. Bijvoorbeeld: "ik ben gezegend met overvloed en steun".

Waarde

Van is het negatieve gericht op onszelf. Probeer dan de waarde die je hebt in deze wereld te zien.
Heb compassie voor jezelf. Je doet je best!

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above.