PRAKTISCHE OEFENING

Piekeren herkennen: oplossen of zekerheid zoeken?

Wanneer je merkt dat je gedachten steeds opnieuw ergens naar teruggaan, probeer dan even te pauzeren.

Stap 1 – Merk het op

Vraag jezelf:

Waar denk ik nu steeds opnieuw over na?

Schrijf eventueel in één zin op wat je bezighoudt.

Stap 2 – Stel jezelf deze vraag

Kan ik hier op dit moment iets aan doen?

Ja?

Bedenk één kleine, concrete stap die je kunt zetten.

Nee?

Dan hoef je dit op dit moment niet op te lossen.

Je kunt tegen jezelf zeggen:

“Ik merk dat ik aan het piekeren ben. Ik hoef deze gedachte nu niet verder uit te werken.”