

Van negatieve zelfpraat naar positief denken

Voorbeelden

Negatief tegen jezelf praten

Positief denken

"Ik heb dit nog nooit gedaan."

"Ik kan hier iets van leren."

"Het is te moeilijk."

"Ik pak het op een andere manier aan" of
"Ik begin met een eerste stap."

"Ik ben niet goed genoeg om dit op te pakken."

"Het lukt nu misschien niet, maar ik kan het nog een keer
proberen/er meer tijd voor maken."

"Dit gaat me echt nooit lukken."

"Ik kan dit aan, ik heb dit eerder gedaan."

"Dit is een te grote verandering, wat als het me niet lukt?"

"Ik weet het pas als ik het probeer,
wat is het ergste wat er kan gebeuren?"

"Niemand wil me helpen, ik moet het altijd alleen doen."

"Kan ik hulp vragen bij m'n vrienden/ familie/collega's?
Laat ik zelf contact zoeken."

"Ik ga hier nooit beter in worden, ik zit vast."

"Ik hoef het niet in één keer perfect te kunnen,
ik probeer het gewoon nog een keer."

