

VAN PIEKEREN

NAAR

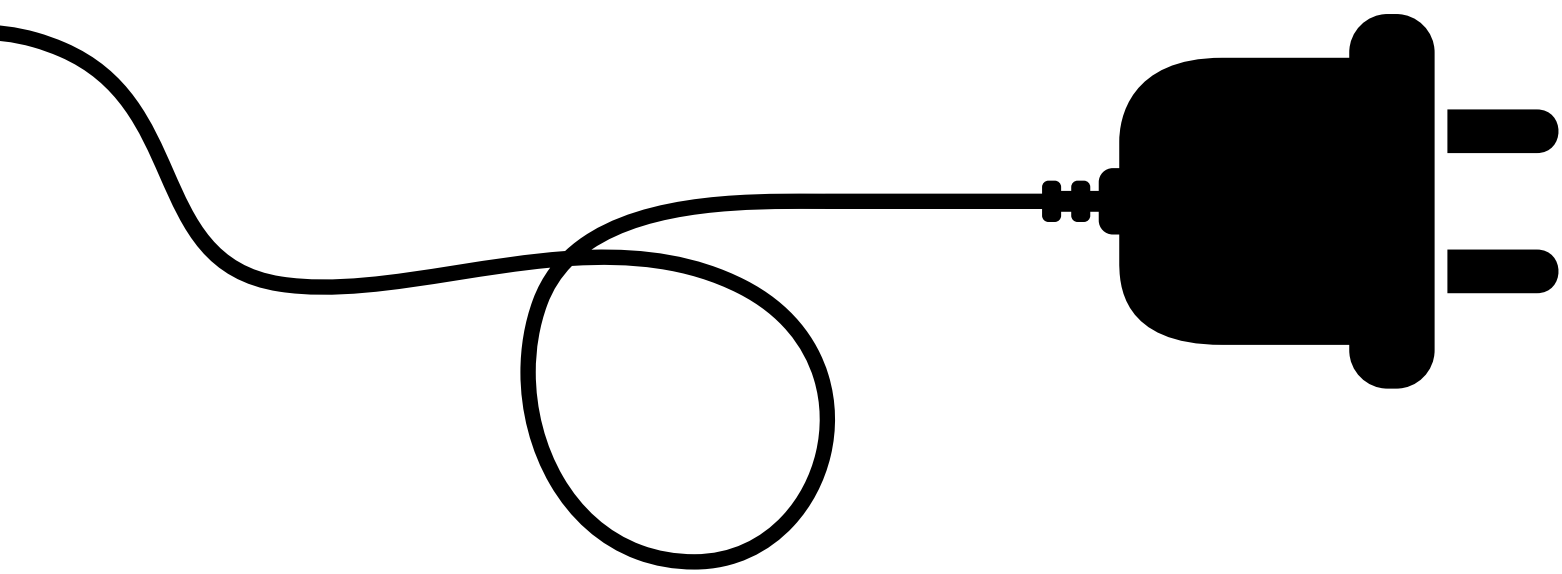
Veerkracht

Proficiat!

JE BENT GEWOON EEN MENS

Waarom **PIEKEREN WE?**

Wanneer denken vastloopt



Hoe **HERKENNEN WE PIEKEREN?**

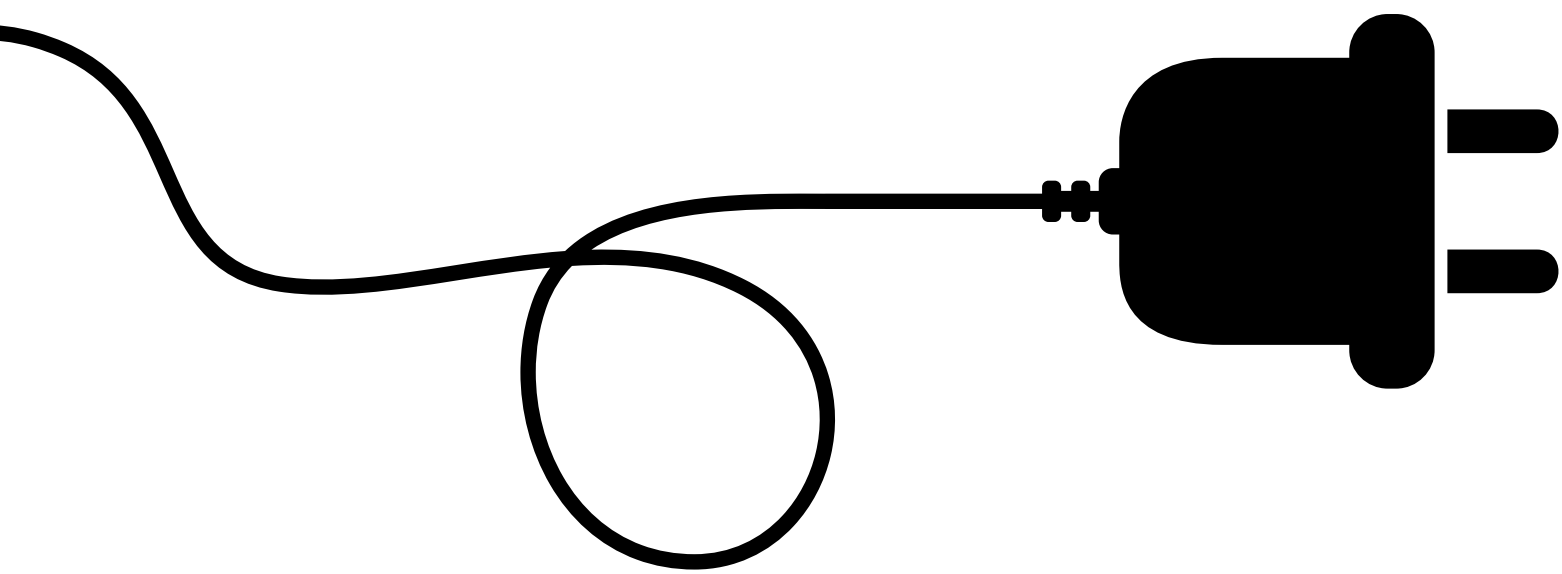
De 3 eigenschappen van pieker-gedachten

Wat **DOEN WE CONCREET?**

De cirkel doorbreken

Waarom **PIEKEREN WE?**

Wanneer denken vastloopt



Hoe **HERKENNEN WE PIEKEREN?**

De 3 eigenschappen van pieker-gedachten

Wat **DOEN WE CONCREET?**

De cirkel doorbreken

‘Waarom moet dit mij nu weer overkomen?’

‘Waarom gebeurt dit uitgerekend op mijn avond?’



ACCEPT

Reality VERSUS BRAIN



“Wat als ik de deadline mis?”

“Wat als ze mij niet leuk vinden?”

“Wat als ik faal?”



WHY ME?



CLARIFY



Wat als
IK FAAL

'Had ik dat maar anders gedaan.'

'Ik zou willen dat dit niet was gebeurd.'

'Waarom doe ik altijd zo'n stomme dingen.'



WHY ME?



WHAT IF?



I WISH

Beperking VERSUS PROBLEEM



“Is dit de beste oplossing?”

“Zou ik het niet anders doen?”



WHY ME?



WHAT IF?



I WISH



WHAT'S BEST?

What's BEST?





WHY ME?



WHAT IF?

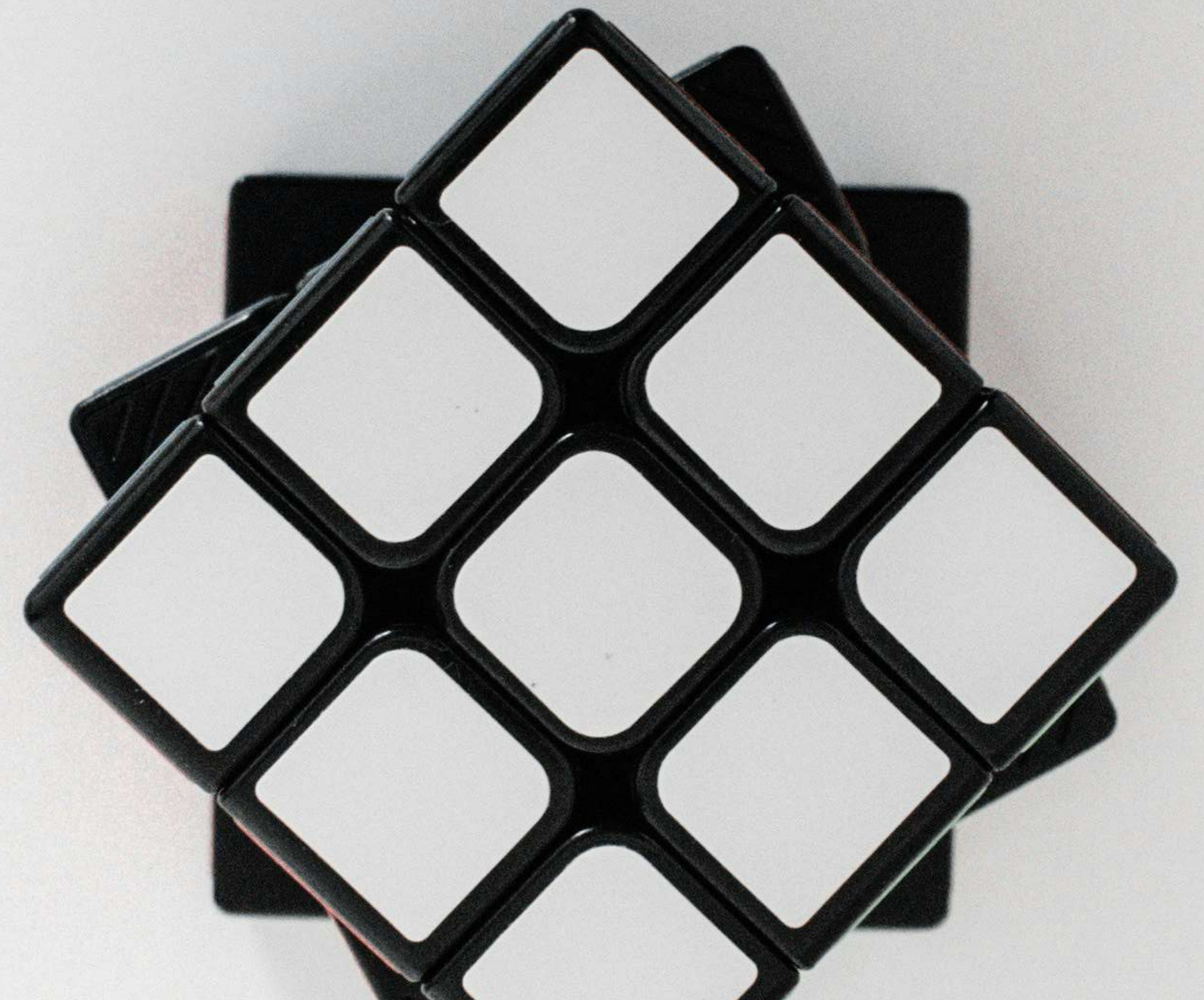


I WISH



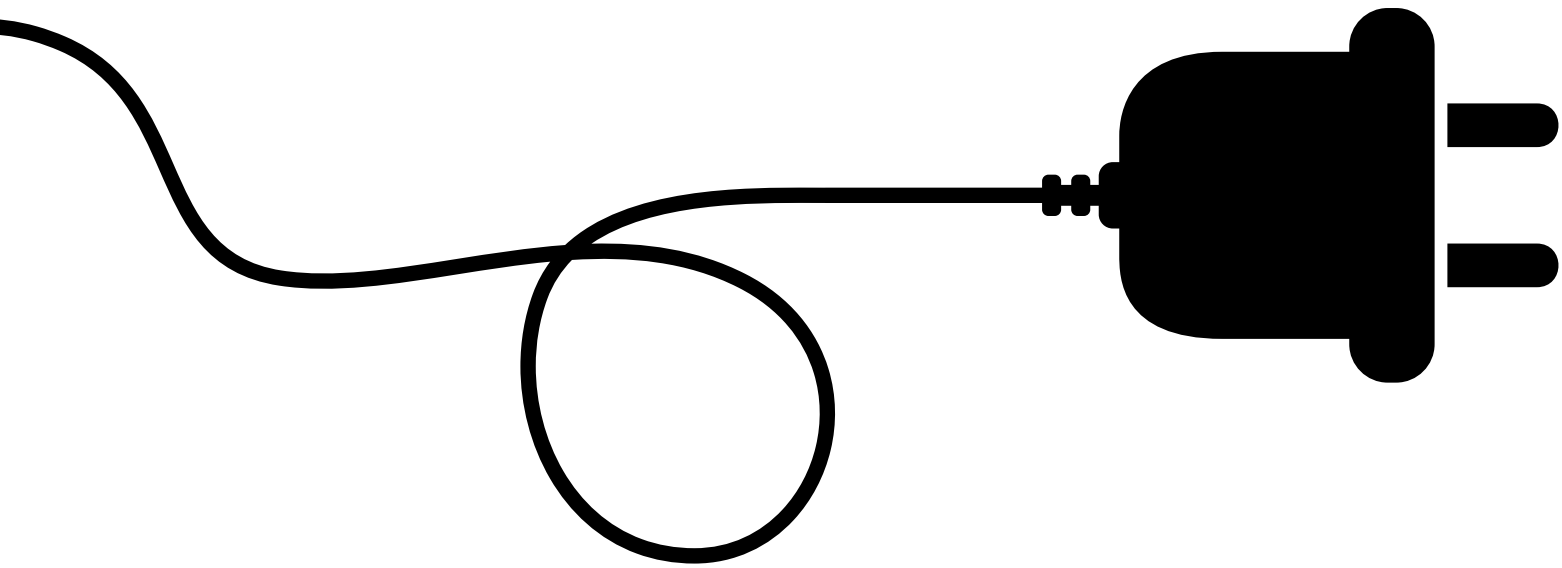
WHAT'S BEST?

OUR *problem-solving* BRAIN



Waarom PIEKEREN WE?

Wanneer denken vastloopt



Hoe HERKENNEN WE PIEKEREN?

De 3 eigenschappen van pieker-gedachten

Wat DOEN WE CONCREET?

De cirkel doorbreken



Een gesprek
MET
JEZELF

DENK **NIET**
AAN EEN IJSBEER





HET *pieker* ALARM

Waarom PIEKEREN WE?

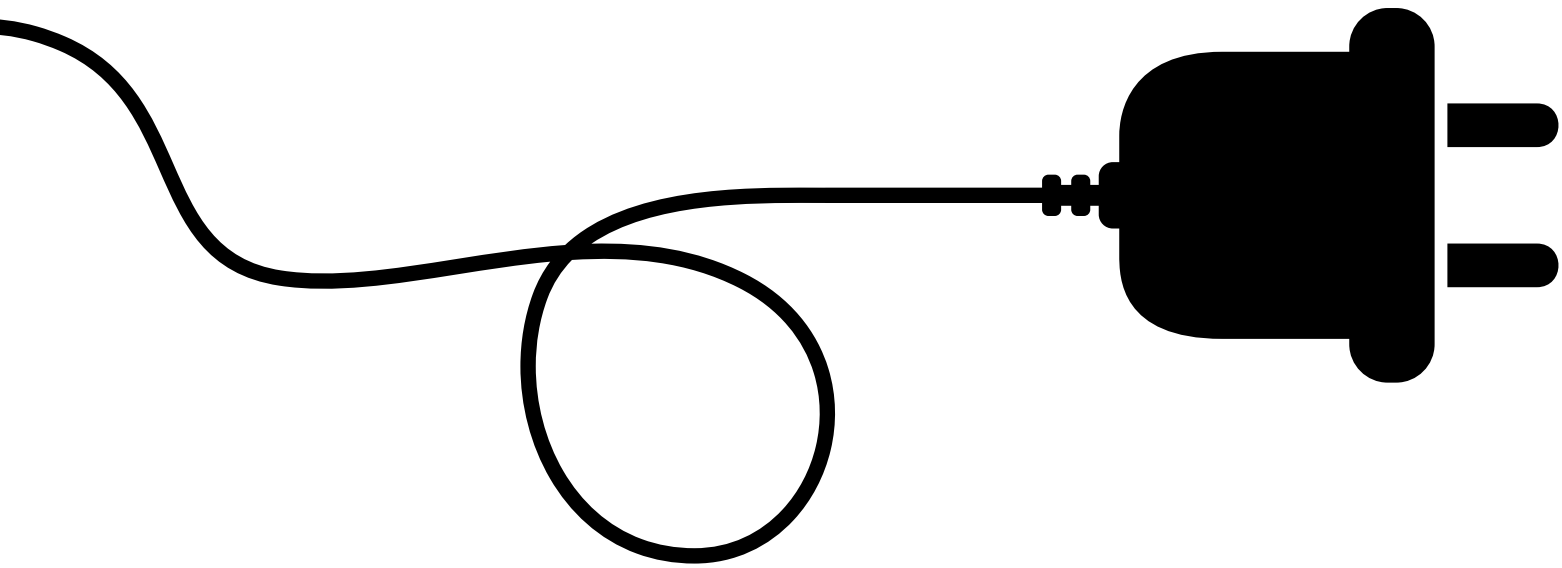
Wanneer denken vastloopt

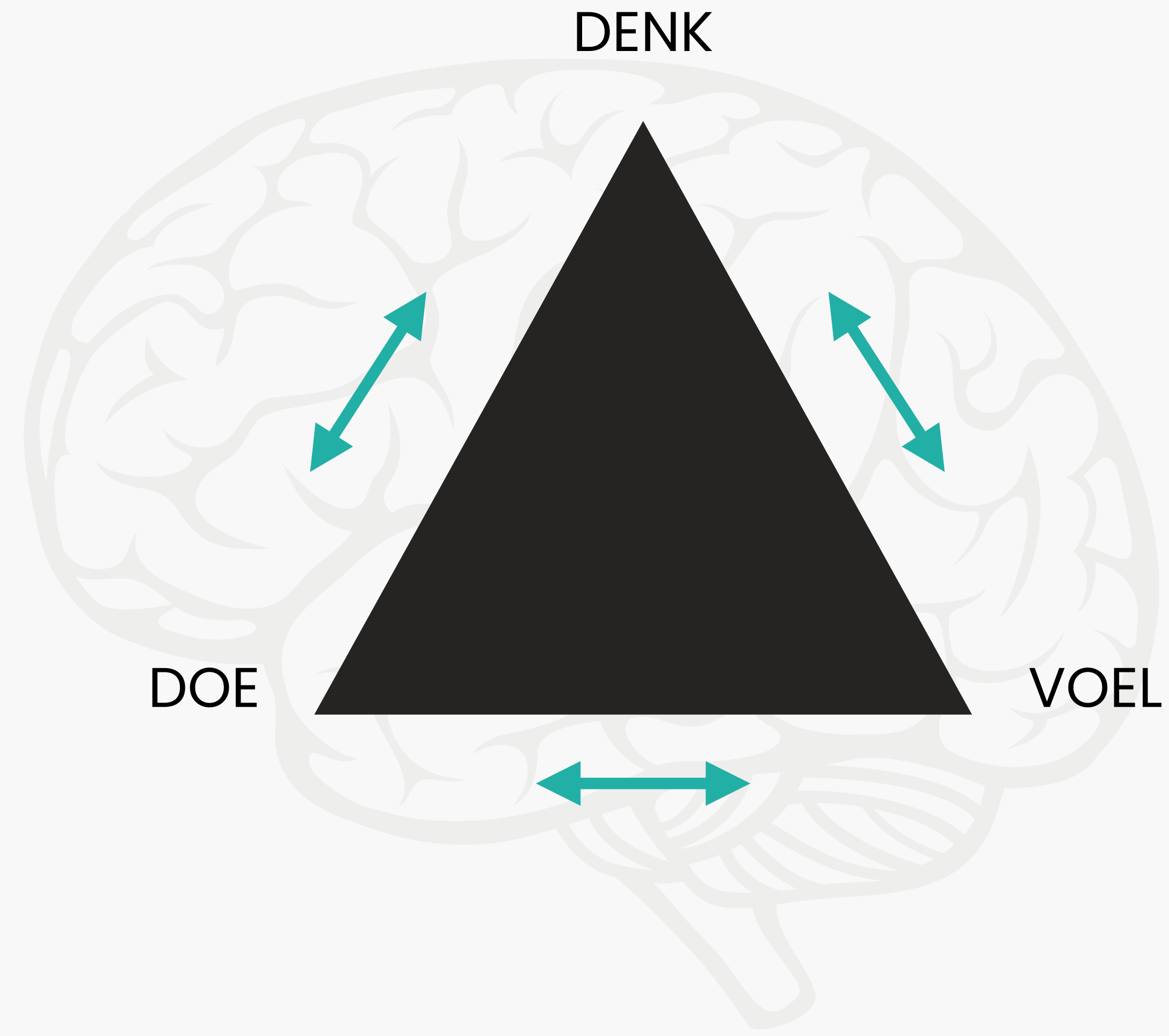
Hoe HERKENNEN WE PIEKEREN?

De 3 eigenschappen van pieker-gedachten

Wat DOEN WE CONCREET?

De cirkel doorbreken





HET *verlammerende* EFFECT

HOW'S
WORK?

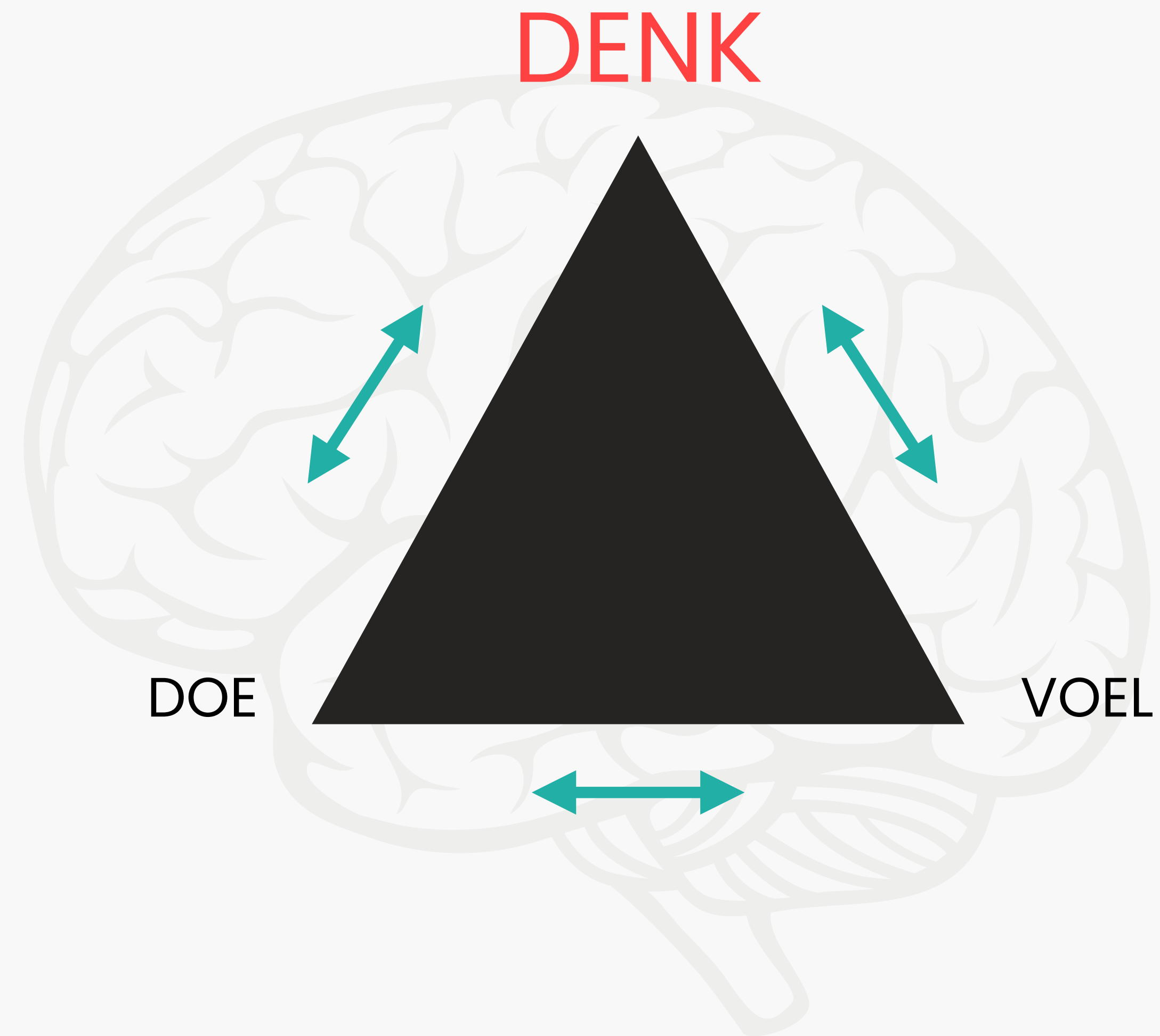
ANTI ~~PIEKER~~ ACTIVITEITEN



HET SLAAP *paradox*

HOW'S
WORK?

Beweeg!





HET GIST EFFECT



IS
DIT
WAAR?



HELPENDE EN
NIET HELPENDE
gedachten

COGNITIEF *herkaderen*



HERSEN *KRONKELS*

ZWART & WIT DENKEN

DOEMDENKEN

HET POSITIEVE WEGWUIVEN

HET NEGATIEVE VERGROTEN

EMOTIONELE REDENERING

VERALGEMENING

GEDACHTEN LEZEN

DINGEN PERSOONLIJK NEMEN



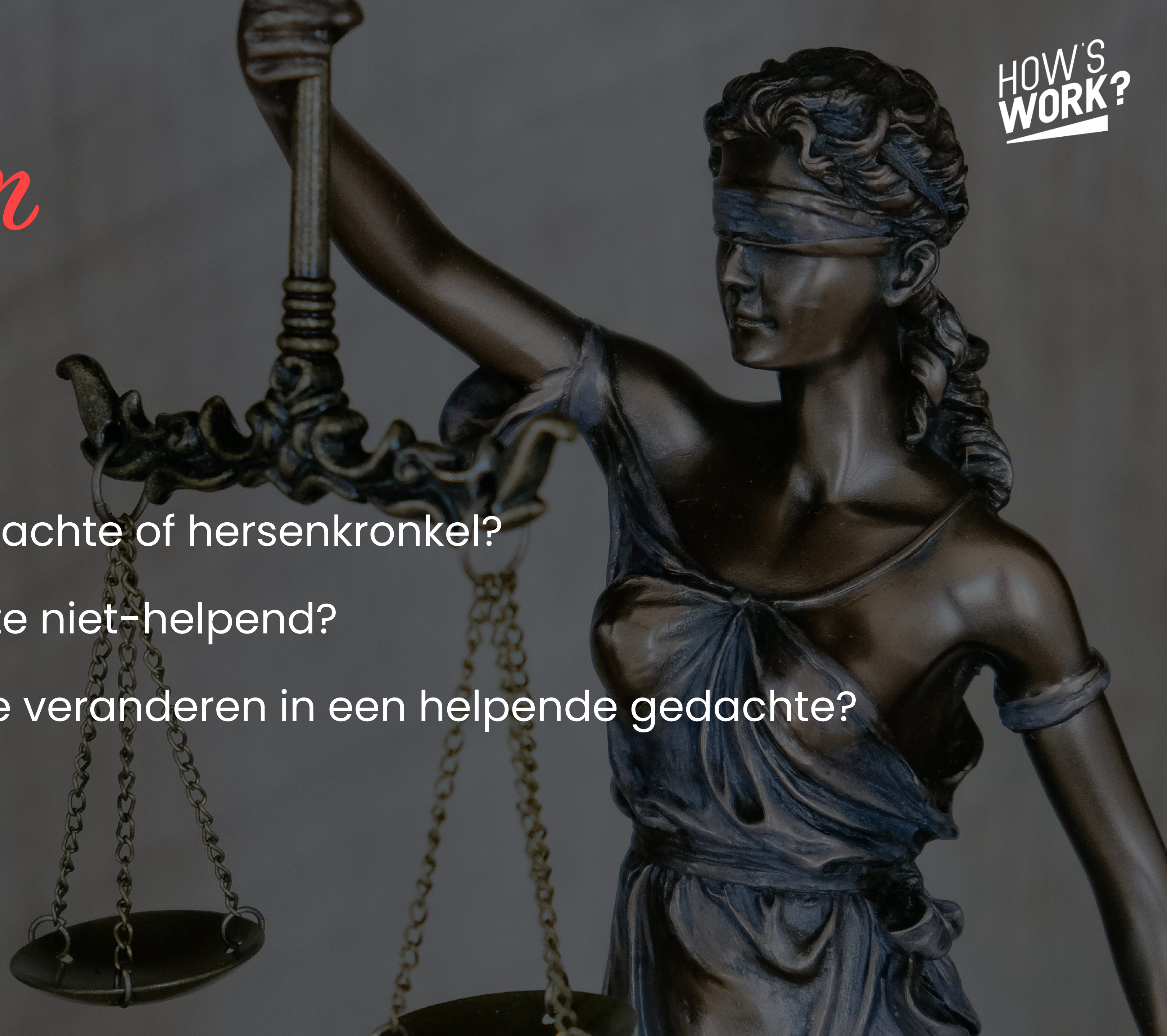
JE GEDACHTEN *uitdagen*

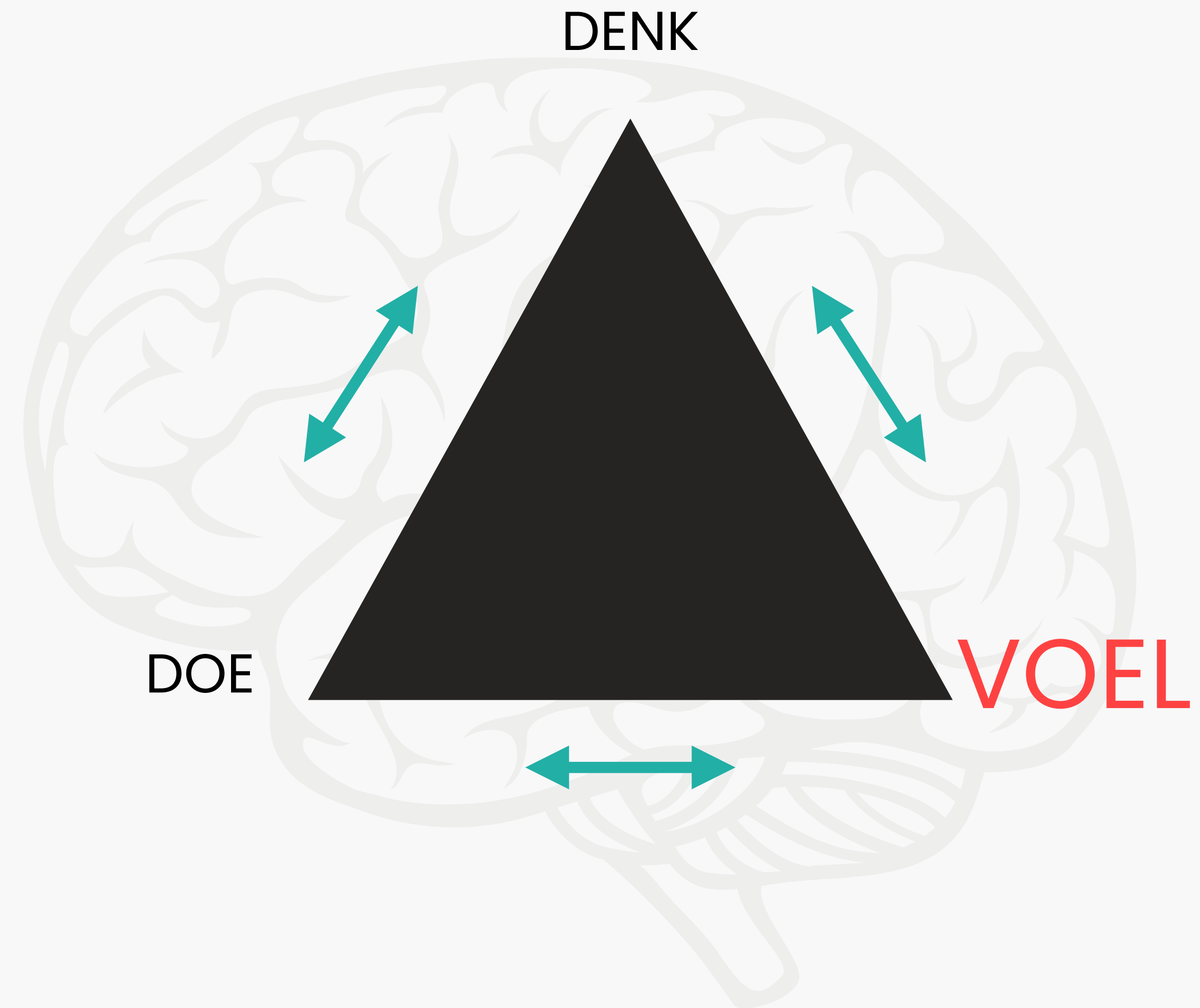
HOW'S
WORK?

Wat was de originele gedachte of hersenkronkel?

Wat maakt deze gedachte niet-helpend?

Hoe kun je deze gedachte veranderen in een helpende gedachte?





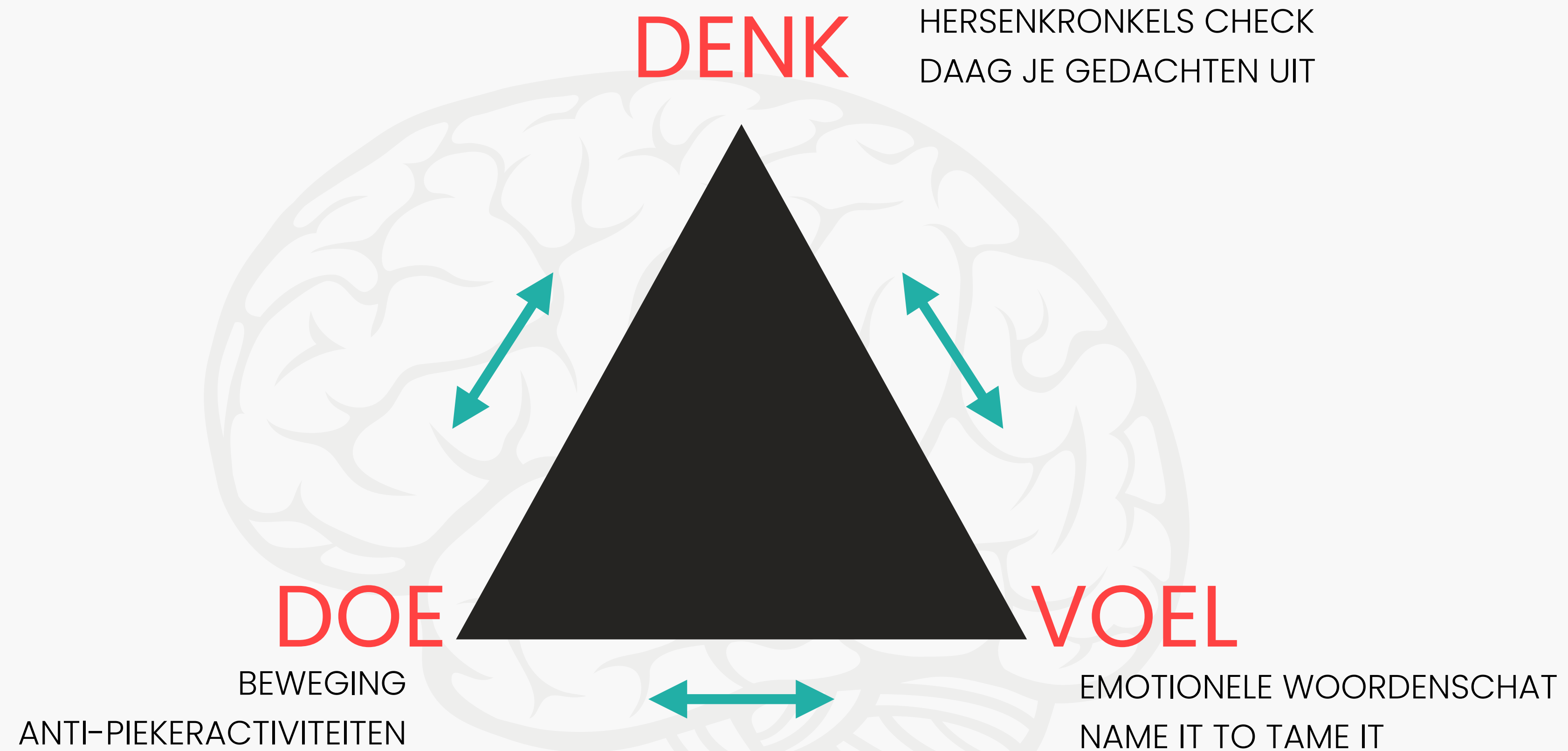


name it
TO
TAME IT

IK BEN...



IK VOEL...



Proficiat!

JE BENT GEWOON EEN MENS

THANK
YOU!