



Relativeren kun je leren

Soms gebeurt er iets dat indruk op je maakt en in je hoofd blijft rondsproken. Het lukt maar niet de gedachten los te laten, ook al merk je dat het enorm veel energie kost.

Blijft een vervelende situatie in je hoofd hangen? Doe dan onderstaande schrijfoefening.
Als je dit vaker doet, kun je dit soort situaties in de toekomst steeds sneller loslaten.

Haal je de situatie voor de geest en vul onderstaande oefening in

Deze gebeurtenis was vandaag niet leuk, maar ik sta mijzelf toe dat ik fouten maak. Ik heb ervan geleerd dat ik

Ik kan om de gebeurtenis lachen omdat

Ik zou het zelf nooit zo doen zoals het deed, maar wat ik ervan zou kunnen leren is om

“Het leven gaat niet altijd zoals ik wil, maar het is oké. Ik zal het accepteren omdat ik niet alles kan beïnvloeden.”

“Ik weet dat ik oké ben, net als anderen dat zijn. We bedoelen het op ons eigen manier allemaal goed.”

