



**Groei naar meer geduld-training**  
**Les 3: Jouw gedachten**

---

*Ontdek hoe jij in (meer) rust naast  
jouw zorgintensieve kind kan staan*

# LES 3

## Opdracht 1: Wat zijn jouw overtuigingen

### Uitleg:

Dat jij vindt, dat je (te) weinig geduld hebt, heeft maar deels te maken met de situatie waarin jij je bevindt. Het heeft vooral te maken met hoe jij over jezelf en het moederschap denkt. Wat zijn jouw overtuigingen, welke gedachten gaan er dagelijks door je hoofd.

**Welke negatieve gedachten ervaar jij op dagelijkse basis als het gaat over jouw rol als moeder. Schrijf ze hieronder op.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Welke gedachten heb je als het gaat over verwachtingen die anderen van jou hebben? Denk jij b.v. dat jouw partner vindt dat jij te weinig geduld hebt? Noteer je hieronder al jouw gedachten.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



*Alles wat je tot nu toe hebt gedaan  
is het resultaat van een gedachte*



# LES 3

## Vervolg opdracht 2

### **Uitleg:**

Herlees nu jouw beschreven situatie nog eens en beantwoord hierna de onderstaande vragen.

**Noteer nu alleen de feiten van jouw beschreven situatie (dus zonder jouw gevoel of mening over jouw gedrag of situatie).**

---

---

---

**Hoe heb jij de hele situatie ervaren? Hoe voelde jij je? Wat zei dat negatieve stemmetje in je hoofd tegen jou?**

---

---

---

**Bekijk jouw uitleg over de feitelijke situatie nog eens. Wat zou je van deze situatie kunnen leren? En probeer dit nu eens positief voor jezelf te maken? Noteer dit hieronder.**

---

---

---

**Hoe voel jij je nu als je op deze manier naar de situatie kijkt?**

---

# LES 3

## Opdracht 3: Geef positieve gedachten een kans

### Uitleg:

Wist jij dat je per dag 60.000 gedachten hebt. Dat is 1 gedachte per seconde. En van nature laten jouw hersenen negatieve gedachten zwaarder wegen dan positieve gedachten. Dat was vroeger vooral nuttig, omdat er toen gevaar op de loer lag en je dus moest inschatten wat je overlevingskansen waren. Tegenwoordig heb je dit niet meer nodig en zitten die negatieve gedachten je vooral in de weg.

Bekijk nu eens alle gedachten/overtuigingen, die je hebt opgeschreven bij de eerste opdracht. Probeer deze nu eens om te buigen naar positieve, helpende gedachten aan de hand van wat je hebt geleerd in de vorige opdracht. Noteer deze hieronder. (b.v. Ik ben ongeduldig => Ik werk er iedere dag hard aan om in rust naast mijn kind te staan)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### Volgende stap:

Hang dit formulier op een zichtbare plek aan de muur. Iedere keer als jij je wat minder voelt, bekijk dan deze positieve gedachten en herhaal ze in je hoofd. Je gaat je dan een stuk beter voelen.