

Drie goede dingen

Het is bijna te eenvoudig om waar te zijn, maar onderzoek toont aan dat de hier beschreven oefening effectief de stemming verbetert. De oefening heeft te maken met het je richten op positieve voorvallen waar je dankbaar of tevreden over kunt zijn. De oefening gaat als volgt.

Kijk 's avonds terug op de afgelopen dag. Zoek daarbij in je herinnering naar drie goede- of positieve voorvallen. Bijvoorbeeld iets dat je overkomen is; zoals een oude kennis die je ontmoet hebt, iemand die voor je opstond, of iets wat je afgemaakt hebt etc. De positieve voorvallen kunnen natuurlijk ook een ander betreffen waar je blij om bent.

Omschrijf in een paar woorden de gebeurtenis. Sta er daarna bij stil waarom deze gebeurtenis positief voor je is. Dit laatste is belangrijk want het versterkt het effect. Je kunt op een vel papier deze voorvallen verzamelen:

Dag

- a.
.....
- b.
.....
.....
- c.
.....
.....

Dag

- a.
.....
- b.
.....
.....
- c.
.....

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2007: versie 1.2) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl