

het

IK ZIT VAST NAAR EMPOWERED

MOOD SHIFT WERKBLAD

|

een werkblad van

KATINKA MICHIELS

STAP #1

Ontdek in welke emotionele zone jij zit

GROENE ZONE

KALM
FOCUS
GELUKKIG
OKÉ

☐

BLAUWE ZONE

VERVEELD
VERDRIETIG
ZIEK
TRAAG
MOE

☐

GELE ZONE

GESPANNEN
VERWARD
OPGEWONDEN
GEFRUSTREERD

☐

RODE ZONE

BOOS
BANG
ZIN OM TE ROEPEN OF IETS
STUK TE MAKEN
PANIEK

☐

STAP #2

Word je bewust van je gedachten. Zet een timer gedurende 3 minuten en schrijf alles neer dat bij je opkomt gedurende die tijd.

STAP #3

Lees doorheen al de gedachten die je net opschreef. Noteer diegene die je nog meer onplezierige gedachten of gevoelens oproepen.

STAP #4

Ga nu die gedachten uitdagen met de volgende vragen:

ZET HIER JOUW GEDACHTE:
Wat verhaal probeert deze gedachte me te vertellen?
Is het waar? Kan ik 100% zeker zijn dat het waar is?
Waar vind ik bewijs dat deze gedachte niet waar is of dat deze iets anders betekent?
Helpt deze gedachte mij vooruit?
Wat brengt het vasthouden aan deze gedachte (of geloof) me?
Wat zou het loslaten van deze gedachte me kunnen brengen?
Geef ik deze gedachte toestemming om mijn humeur voor de rest van de dag te bepalen?
Ben ik bereid het nog meer tijd en energie te geven?
Wat zou ik anders met mijn tijd en energie kunnen doen die me meer zou brengen?
Zal dit belangrijk zijn binnen 3 jaar? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom is het dan nu belangrijk?
Is er een diepere gedachte achter dit? Zo ja, wat kan ik doen om mij meer te verbinden met mijn grote visie en kernwaarden?