Gedachtenreflectie.

We hebben allemaal weleens negatieve gedachten die ons dagelijks leven, zelfbeeld en zelfvertrouwen beïnvloeden.
De ene keer kunnen we die gedachten onderdrukken en dus minder aandacht aan besteden, maar het is ook belangrijk dat je je gevoel en emotie niet negeert en dat je het op een bepaalde manier een stukje verwerkt, een plaats geeft.

Door regelmatig een gedachtenreflectie te doen, kun je je gedrag en gevoelens vaak op een minder belastende en soms zelfs op een positieve manier veranderen. Als je het niet gewend bent om gedachtenreflecties te doen in het dagelijkse leven, dan gaat dit een goede oefening zijn om hier een gewoonte van te maken.

Het is belangrijk dat je start met het beoefenen van deze reflecties op papier.
Hoe meer je oefent, hoe meer het een gewoonte wordt en hoe meer je het uiteindelijk bewust of onbewust kunt toepassen in je dagelijkse leven, in je hoofd. Je gaat daardoor uiteindelijk merken dat je bepaalde situaties misschien iets sneller kunt plaatsen of loslaten of dat je leven soms minder belast wordt door bepaalde gedachten.

Houd er rekening mee dat het best wat tijd kan vragen, dus probeer dagelijks te oefenen en gun jezelf de tijd en ruimte!

Veel succes en liefs,

Sanne

Sanne de Boey
Body Image Coach - Chaynge Coaching

Welke gedachte heb ik?	**Wat maakt deze gedachte onbehulpzaam?**	**Hoe kan ik deze gedachte omvormen?**	**Voordelen nieuwe gedachten/gedrag**
vb. Mijn benen zijn te dik.	vb. - Deze gedachte maakt me onzeker over mijn lichaam; - Door deze gedachte word ik belemmerd in mijn kledingkeuze; - Dit maakt me verdrietig;	vb. - Mijn benen zijn stevig, omdat ik veel sport waardoor ik ook veel spiermassa heb; - Wat is de definitie van dik? Dik zijn is subjectief; - Ik vind mijn benen niet mooi, maar door ze te hebben kan ik mij wel voortbewegen.	vb. - De nieuwe kijk op mijn lichaam gaat mijn lichaamsbeeld verbeteren; - Deze gedachte helpt me om mijn levenskwaliteit op lange termijn te verbeteren; - Het maakt me uiteindelijk gelukkiger dan mijn vorige gedrag.

Welke gedachte heb ik?	Wat maakt deze gedachte onbehulpzaam?	Hoe kan ik deze gedachte omvormen?	Voordelen nieuwe gedachten/gedrag

Sanne de Boey
Body Image Coach - Chaynge Coaching