

Schrijf op de onderstaande lijn een stressvol concept over iemand (levend of dood), die je niet voor honderd procent vergeven hebt. (Bijvoorbeeld "Hij geeft niet om mij".) Onderzoek daarna het concept schriftelijk, gebruik makend van de volgende vragen en omkeringen. (Gebruik extra papier wanneer dat nodig is.) Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil, en bekijk wat er bovenkomt. De werking van het onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.

**Gedachte:** \_\_\_\_\_

**1. Is het waar?** (Ja of nee.  
Bij nee, ga naar vraag 3)

\_\_\_\_\_

**2. Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee)

\_\_\_\_\_

**3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

a) Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Welke beelden zie je, van verleden of toekomst, en welke fysieke sensaties komen er boven wanneer je die gedachte denkt en die beelden bekijkt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Welke emoties komen boven wanneer je die gedachte gelooft? (Kijk op de Emotielijst, beschikbaar op [thework.com/nederlands](http://thework.com/nederlands))

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) Beginnen zich enige obsessies en verslavingen te openbaren wanneer je die gedachte gelooft? (Reageer je met iets van het volgende: alcohol, drugs, credit cards, eten, seks, televisie, etc.?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e) Hoe behandel je die persoon in deze situatie wanneer je de gedachte gelooft? Hoe behandel je anderen en jezelf?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

