

Jouw persoonlijke mechanisme

Ontdek jouw eigen mechanisme. Begrijp waarom jij vaak automatisch doet wat je doet en wat dat je brengt. Onderzoek vervolgens wat dit automatische gedrag jou soms ook kost en wat je zou krijgen als je ander gedrag gaat vertonen. Door een helpende stem in je gedachte te creëren die jou helpt om dat nieuwe gedrag te gaan vertonen, zal je zien dat je daarmee je patroon makkelijker weet te doorbreken.



Vraag 1: Wat is jouw eigen mechanisme? Welk gedrag laat jij vaak automatisch zien?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 2: Wat heeft dit gedrag jou vroeger gebracht en hoe helpt dit gedrag jou nog steeds?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 3: Is er een stem die past bij dit gedrag? Hoor je bijvoorbeeld je vader of moeder iets zeggen dat dit mechanisme stimuleert?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 4: Wat heeft dit gedrag jou gekost? Of waarin beperkt dit gedrag jou nu?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 5: Wat zou het jou brengen als je dit gedrag minder vaak vertoont?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 6: Wat zou er voor dit gedrag in de plaats kunnen komen?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 7: Is er een gedachte die jou zou kunnen stimuleren om dit andere gedrag te vertonen? Wat zou die gedachte zijn en is er iemands stem die je bij die gedachte kunt voorstellen?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 8: Wat kun je doen waardoor je die stem af en toe hoort?

.....
.....
.....
.....
.....

Vraag 9: Hoe zou dat helpen?

.....
.....
.....
.....
.....