

## **Gedachten bepalen gevoelens, het GGGG schema**

Bij een gebeurtenis kun je je verschillend voelen en verschillend gedragen. Dit komt door de manier waarop je over die gebeurtenis denkt. Niet de gebeurtenis zelf, maar hoe je erover denkt, bepaalt hoe jij je voelt. Kinderen die ergens bang voor zijn denken vaak direct het ergste, we noemen dit bange gedachten. We moeten onthouden dat wij zelf de baas zijn over hoe we denken. Wij bepalen zelf hoe we over situaties denken. Dus door anders te denken, kunnen we ook anders voelen!

Als je merkt dat je aan het piekeren bent, je zorgen maakt of ergens bang voor bent dan ga je dit opschrijven in het GGGG schema. Vervolgens bedenk je (met hulp van je vader of je moeder) alle bewijzen VOOR en alle bewijzen TEGEN deze vervelende gedachten en probeer je de vervelende gedachte om te buigen naar een positieve fijne gedachte.

Veel succes!

### Het GGGG schema

<b>Gebeurtenis</b>	
<b>Gedachten</b>	
<b>Gevoel</b>	
<b>Gedrag</b>	

**Bewijzen VOOR**

**Bewijzen TEGEN**

--	--

**Alternatieve verklaringen**

--