Het G-schema

Onderstaand schema helpt je je gedachten, gevoelens, gedrag en de gevolgen hiervan te onderzoeken, en vervolgens om te buigen naar gewenst gedrag wat leid tot het bereiken van jouw persoonlijke doelen. Door met dit schema te gaan oefenen krijg je weer de regie over jouw leven, jouw gezondheid en de keuzes die je maakt ten aanzien van voedsel.

**Gebeurtenis**Wat is er feitelijk gebeurd? (Alsof je door een camera naar de situatie kijkt)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Gedachten**Wat waren de niet-helpende gedachten die deze gebeurtenis opriep?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gevoel**Wat voelde je ? Bijv. boos, bang, bedroefd, blij, gekwetst, eenzaam, onzeker, somber, geërgerd.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gedrag**Wat deed je precies ? (Alsof je door een camera kijkt naar je gedrag)

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gevolgen**Wat waren de gevolgen van je gedrag?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Denk nu terug aan dezelfde situatie.

**Gebeurtenis**Wat gebeurde er ook alweer?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gedachten**Wat zouden helpende gedachten kunnen zijn in dezelfde situatie?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gevoel**Wat voel je wanneer je deze helpende gedachten hebt? Hoe verandert je gevoel?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gedrag**Wat doe je dan (anders) ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gevolgen**Wat zullen de gevolgen dán zijn?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Je mag trots zijn op jezelf voor het feit dat je werkt aan een positieve mindset ! Je zal zien dat het dit je heel veel gaat opleveren op elk gebied.