

datum:

AAN DE SLAG MET HET PIEKERKWARTIERTJE

Stap 1: Schrijf je *emoties, angsten, twijfels en irritaties* letterlijk op. Dit kunnen grote dingen zijn, maar ook kleine. Wanneer die genoeg ophopen lijken ze vanzelf steeds groter. Bv: *ik vond dit gesprek niet fijn, ik heb zorgen over of we dit project gaan halen, ik heb zorgen over mijn gezondheid.*

Stap 2: Geef per item aan wat je hier zelf aan kunt veranderen en wat je moet accepteren.

Stap 3: Schrijf voor de items die je zelf kan veranderen op hoe je dit gaat aanpakken.

Stap 4: Bedenk hoe je jezelf uit deze stemming kan halen. Zet een lekker kopje thee, luister je favoriete muziek of loop bijvoorbeeld buiten een ommetje.

Plan dit piekerkwartiertje dagelijks in, of in ieder geval wanneer je merkt dat je stressgevoelens ontwikkelt.



Piekergedachte #1

.....

.....

.....

.....

.....

Piekergedachte #2

.....

.....

.....

.....

.....

Piekergedachte #3

.....

.....

.....

.....

.....

Piekergedachte #4

.....

.....

.....

.....

.....