

Inspiratielijst Irrationele gedachten

De inspiratie-lijst irrationele gedachten kun je gebruiken bij de kennismakingsoefening RET (*Bron: Roos Bonnier, 2019*).

EERLIJK: Wat DENK jij in de aanloop naar / vlak voordat negatief gedrag optreedt....

Slachtoffer	<input type="radio"/> Ik heb zoveel aan mijn hoofd en het is allemaal teveel,.... <input type="radio"/> Ik vind het echt heel oneerlijk <input type="radio"/> Ik vind het nu te moeilijk om het te laten staan,.... <input type="radio"/>
Emootje	<input type="radio"/> Ik ben nu zo gespannen dat het me nu even niet lukt om,.... <input type="radio"/> Ik voel me nu zo rot,.... <input type="radio"/> Ik ben zo moe/ lamlendig/ etc: ik moet nu even chocola, <input type="radio"/>
Overdrijver	<input type="radio"/> Ik trek dit ECHT niet. Ik val bijna flauw,.... <input type="radio"/>
Perfectionist	<input type="radio"/> Dit moet goed gebeuren <input type="radio"/>
Verwend prinsesje	<input type="radio"/> Ik wil dit NU,.... <input type="radio"/> Ik verveel me, dit is zoooo saai.... <input type="radio"/> Ik wil het gewoon (hebberig),.... <input type="radio"/>
Excuus Truus	<input type="radio"/> Ik heb vandaag zo'n hoofdpijn / ongesteld/ ziek, zwak, misselijk.... <input type="radio"/>
Onverschillige	<input type="radio"/> Het maakt mij nu toch niks meer uit,.... <input type="radio"/> Kan mij het ook schelen,.... <input type="radio"/>
Uitsteller	<input type="radio"/> Morgen / maandag begin ik echt,.... <input type="radio"/> Ik ben er gewoon nog niet aan toe, moet me eerst beter voelen,....
De pleaser	<input type="radio"/> Ik doe gezellig mee anders is het voor de ander ook niet leuk,.... <input type="radio"/> Ik kan toch geen nee zeggen,.... <input type="radio"/> Iedereen moet mij aardig vinden,.... <input type="radio"/>
Onzekere	<input type="radio"/> Ik kan het niet, het gaat me nooit lukken,.... <input type="radio"/> Ik ga uiteindelijk toch weer de mist in,.... <input type="radio"/> Ik ben zo slecht in dit, ik kan het wel vergeten,.... <input type="radio"/>
Mopperkont (alias de zeurkous oftewel de notoire zeikerd en ouwe zemelaar)	<input type="radio"/> Het is verdorie echt gemeen dat zij maar kan blijven eten en ik van alleen wortels al aankom,.... <input type="radio"/> Zucht, wat een warmte: ik moet nu een ijsje, kan toch niet anders, wat warm, tjonge jonge, nou zeg, poeh hé, asjemenou, echt hoor, doe mij er maar twee, dit is niet te harden,.... <input type="radio"/> Wat een rotleven heb ik toch ik vind er niks aan, da's toch geen leven,.... <input type="radio"/>
Arrogante	<input type="radio"/> Ik heb hier recht op,.... <input type="radio"/> Ik heb hier recht op,.... <input type="radio"/> Ik heb hier recht op,....