



Ik kan de drie stappen van mijn Gezonde kant uitvoeren:

- 1) Voelen: Mild zijn voor mezelf. Niet wegduwen van mijn gevoel maar hier begrip voor hebben: Het is oké / begrijpelijk dat ik me nu zo voel.
- 2) Denken: Nagaan wat ik denk, wat mijn verschillende kanten me nu influisteren. Klopt / helpt dat wel?
- 3) Doen: Mezelf adviseren wat ik nu het beste kan doen. Wat heb ik nu echt nodig? (bijv. erover praten, even mijn signaleringsplan erbij pakken, zorgen voor balans tussen dingen die me energie geven en die me energie kosten, grenzen aangeven).

Bestrijden van de Kritische kant:

- 1) Herkennen!
- 2) Wegsturen of de draak ermee steken, niet serieus nemen wat de Kritische kant zegt;
- 3) Stilstaan bij mijn gevoel, dat mag er zijn!
- 4) Focus op wat wel goed gaat



Ik zit veelvuldig op mijn telefoon te scrollen of verlies me in series kijken op de bank.



Ik doe klakkeloos wat een ander wil of van mij verwacht en sta niet stil bij wat IK wil. Ik pas mij aan en probeer anderen te pleasen / niet tot last te zijn.

Algemene helpende dingen:

- delen wat ik voel
- in beweging blijven, ook als ik daar geen zin in heb!
- dagplanning maken
- tijd voor mezelf inplannen
- dingen met aandacht doen
- mijn (pieker)gedachten opschrijven
- zingen of dansen in de woonkamer
- op tijd naar bed gaan



Ik ga overmatig piekeren om problemen vóór te zijn of om het een volgende keer beter te doen. Ik ga heel hard werken en wil het perfect doen



Ik trek me terug, zeg niet wat ik vind of voel. Ik schakel mijn gevoel uit, maar voel dan ook geen plezier meer en word somber. Ik zoek geen contact met mijn vrienden of familie.

“je bent niet goed genoeg”  
“je moet beter je best doen”  
“alles is jouw verantwoordelijkheid”



Signalen van terugval:

Ik voel me onrustig en onzeker. Ik voel dit in mijn maag en in mijn keel. Ook voel ik spanning in mijn nek en schouders. Ik zie overal beren op de weg en schaam me voor hoe ik me voel.