

## Het verminderen van uw angst of somberheid hebt u zelf in de hand

Hoe we ons voelen, heeft vaak te maken met wat we denken. Als je je blij voelt, dan denk je vaak positief over jezelf en over de wereld om je heen. En als je je somber of angstig voelt, dan denk je eerder negatief over jezelf.

Dit positief of negatief denken gebeurt grotendeels automatisch, dus zonder enige controle daarover. Wanneer u leert om u meer bewust te worden van negatieve gedachten, kunt u vervolgens proberen deze te sturen in een meer positieve richting. En dan kan het gebeuren dat u zich beter voelt en u zich anders gaat gedragen.

De samenhang tussen iets wat er gebeurt en wat we vervolgens gaan doen, leggen we uit aan de hand van de 4 G's.

**Gebeurtenis** > **Gedachte** > **Gevoel** > **Gedrag**

In het volgende voorbeeld verduidelijken we de toepassing van de 4 G's en de verschillende reacties die mensen kunnen hebben.

### Voorbeeld van een gebeurtenis: veel lawaai buiten

Stel u bent 's avonds alleen thuis en u hoort buiten veel lawaai. Dit kan verschillende gedachten en gevoelens bij u oproepen en u aanzetten tot bepaald gedrag. Drie voorbeelden:

1. U kunt denken: 'Ach, dat is de buurjongen die gehoord heeft dat hij geslaagd is voor zijn eindexamen.' U gaat naar buiten om hem te feliciteren en bent blij voor hem.
2. Een andere gedachte kan zijn: 'O jee, dadelijk komt men hier aan de deur en word ik bedreigd.' Die gedachte maakt u bang, zodat u alle sloten naloopt en u het licht uitdoet.
3. Nog een andere gedachte kan zijn: 'Het is niet gepast om na elfen nog zo'n lawaai te maken.' U bent geïrriteerd en u gaat naar buiten om er iets van te zeggen.

Gebeurtenis:

***Lawaai buiten***

*Gedachte:*    *Buurjongen geslaagd (1)*    *Bedreigd worden (2)*    *Onbehoorlijk gedrag (3)*

*Gevoel:*    *Blijdschap (1)*    *Bang (2)*    *Geïrriteerd (3)*

*Gedrag:*    *Gaan feliciteren (1)*    *Deur op slot (2)*    *Luid corrigeren (3)*



Gevoel:

Gedrag:

### **En nu in de toekomst**

Herhaal de oefening, maar nu voor een toekomstige gebeurtenis waarover u zich nu al een beetje druk maakt en zenuwachtig over voelt. Bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek, een uitslag van het ziekenhuis of een verjaardagsfeestje waarvan u alleen de jarige kent. Vul uw gedachten, gevoel en gedrag in, zowel de negatieve als de positieve.

U zult merken dat u uw stemming beter onder controle houdt en u zich minder angstig en somber voelt. Succes met het oefenen.