

Het werkblad *Oordeel over je naaste*

Denk aan een stressvolle situatie met iemand, bijvoorbeeld een meningsverschil. Leef je weer in, in die situatie van toen. Wanneer je je begint te voelen zoals je je toen voelde, maak je onderstaande zinnen af. Gebruik korte, eenvoudige zinnen.

1. Wie in deze situatie, maakt je boos, verwtart je, kwetst je, maakt je verdrietig of stelt je teleur en waarom?

Ik ben _____ op _____ omdat _____
emotie naam

Ik ben boos op Paul omdat hij tegen mij loog.

- EISEN 2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat _____
naam

Ik wil dat Paul ziet dat hij het mis heeft. Ik wil dat hij stopt met tegen mij liegen.

- ADVIES 3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven? „Hij/zij zou (niet) moeten...”

_____ zou wel / niet moeten _____
naam

Paul zou mij niet bang moeten maken met zijn gedrag. Hij zou eens diep adem moeten halen.

- BEHOEFTE 4. Wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat jij in deze situatie gelukkig bent?

Ik heb nodig dat _____
naam

Ik heb nodig dat Paul niet meer door me heen praat. Ik heb nodig dat hij echt naar mij luistert.

- KLACHTEN 5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje. (Je mag kleinzielig en veroordelend zijn.)

_____ is _____
naam

Paul is een leugenaar, arrogant, luidruchtig, oneerlijk en hij is zich niet bewust.

6. Wat van deze situatie en deze persoon wil je nooit meer meemaken?

Ik wil nooit meer _____

Ik wil dat Paul nooit meer tegen me liegt. Ik wil nooit meer een gebrek aan respect ervaren.

Onderzoek nu elk van je uitspraken met de vier vragen van The Work hieronder. Voor de omkering van uitspraak 6 vervang je de woorden *Ik wil nooit meer...* door *Ik ben bereid dat...* en *Ik kijk ernaar uit dat...*

De vier vragen

Voorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee.)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om

Ik heb tegen mezelf gelogen.

Ik heb tegen Paul gelogen.

Paul heeft niet tegen mij gelogen.

Paul vertelde me de waarheid.

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.

