

Bijeenkomst 3: Wat denk je?

Samenvatting

Vandaag hebben we geleerd wat een schema voor de vier G's is en we hebben een ademhalingsoefening gedaan.

We hebben deze keer bij het bespreken van de klusbladen gepraat over de verschillende gevoelens die we kunnen hebben bij een gebeurtenis. En we hebben er ook over nagedacht of dat soms kwam doordat we iets dachten bij die gebeurtenis. Daarover hebben we ook een paar verhaaltjes gelezen.

Vervolgens hebben we gepraat over de link tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag. We hebben het volgende schema met elkaar besproken. Dat noemen we een schema voor de vier G's, omdat alle woorden met een G beginnen:

We hebben gezien dat de gebeurtenis ervoor zorgt dat je bepaalde gedachten krijgt. Die zorgen er weer voor dat je bepaalde gevoelens krijgt. En die zorgen ervoor dat je op een bepaalde manier gaat gedragen.

We hebben ook een symbool voor de helpende en niet-helpende Bibber-gedachten:



Helper



Bibber

Daarna hebben we gelet op onze ademhaling. We hebben erover gepraat dat onze ademhaling sneller en minder diep kan worden als we gespannen zijn. Ook gaan we dan vaak niet meer via onze buik maar via onze borst ademen. We hebben het verschil gevoeld tussen een buikademhaling (buik bol maken) en een borstademhaling (schouders wat optrekken). We hebben geoefend om heel langzaam diep in te ademen en als door een rietje uit te ademen. We hebben gemerkt dat je hiervan rustiger kunt worden.

We hebben dus deze keer gepraat over de rol van gedachten bij onze gevoelens. En over de rol van onze ademhaling bij spanning.