

Inleiding:

Als er dingen misgaan in ons leven of niet lopen zoals we hadden gehoopt, en we het gevoel hebben dat we het beter hadden kunnen doen, hebben we soms *negatieve en zelfkritische gedachten en gevoelens*. Hierbij kan het gaan om gevoelens van waardeloosheid, nutteloosheid of minderwaardigheid etc. Maar mensen kunnen zichzelf ook bemoedigen. Hieronder volgen verschillende gedachten en gevoelens die mensen soms hebben. Lees elke uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best de mate weergeeft waarin de uitspraak van toepassing is op jou. Gebruik onderstaande schaal.

Helemaal niet zoals ik ben	Een klein beetje zoals ik ben	Enigszins zoals ik ben	Redelijk goed zoals ik ben	Precies zoals ik ben
0	1	2	3	4

Als er dingen misgaan in mijn leven gebeurt er het volgende.....

1. Ik ben snel teleurgesteld in mezelf
2. Er is een deel van mij dat mezelf naar beneden haalt
3. Ik ben in staat mezelf te herinneren aan positieve dingen van mezelf
4. Ik vind het moeilijk om mijn boosheid en frustratie over mezelf te beheersen
5. Ik vind het makkelijk om mezelf te vergeven
6. Een deel van mij ervaart dat ik niet goed genoeg ben
7. Ik voel me terneergeslagen door mijn eigen zelfkritische gedachten
8. Ik ben nog altijd blij met mezelf
9. Ik ben zo boos op mezelf dat ik mezelf wil kwetsen of verwonden
10. Ik heb een gevoel van walging van mezelf
11. Ik voel me nog altijd geliefd en geaccepteerd
12. Ik stop met om mezelf te geven
13. Ik vind het makkelijk mezelf aardig te vinden
14. Ik blijf stilstaan bij mijn tekortkomingen
15. Ik scheld mezelf uit
16. Ik ben mild en moedig mezelf aan
17. Ik voel me onbekwaam wanneer ik mislukkingen en tegenslagen accepteer
18. Ik denk dat ik mijn zelfkritiek verdien
19. Ik ben in staat om voor mezelf te zorgen
20. Een deel van mij wil af van de aspecten van mezelf die ik niet leuk vind
21. Ik moedig mezelf aan voor de toekomst
22. Ik vind het niet leuk om mezelf te zijn