

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 in staat mezelf te herinneren aan positieve dingen van mezelf
2. Ik vind het moeilijk om mijn boosheid en frustratie over mezelf te beheersen
3. Ik vind het makkelijk om mezelf te vergeven
4. Een deel van mij ervaart dat ik niet goed genoeg ben
5. Ik ben nog altijd blij met mezelf
6. Ik ben zo boos op mezelf dat ik mezelf wil kwetsen of verwonden
7. Ik heb een gevoel van walging van mezelf
8. Ik voel me nog altijd geliefd en geaccepteerd
9. Ik stop met om mezelf te geven
10. Ik blijf stilstaan bij mijn tekortkomingen
11. Ik scheld mezelf uit
12. Ik denk dat ik mijn zelfkritiek verdien
13. Een deel van mij wil af van de aspecten van mezelf die ik niet leuk vind
14. Ik moedig mezelf aan voor de toekomst