20

VRAGEN OM TE ONTDEKKEN DAT JE EIGEN GEDACHTES NIET WAAR ZIJN

Een werkboek voor hen die bereid zijn te beginnen.

Voordat Je Begint

Dit werkboek gaat niet over wat anderen van jou vinden.

Dit werkboek helpt je herkennen wanneer je een aanname voor een feit aanziet. Zoals wat een ander denkt, voelt of van plan is, zonder dat je het hebt gevraagd of hebt zien gebeuren. Het gaat over dingen die je kunt toetsen: heeft iemand dit gezegd, is dit echt gebeurd, of heb ik dit zelf ingevuld.

Dit is geen werkboek om je zelfvertrouwen te checken bij anderen. Vragen als "ben ik knap", "ben ik goed genoeg" of "vindt iedereen mij aardig" hebben geen vast, waar antwoord, ook niet als je het aan tien mensen vraagt. Dat zijn meningen, en meningen verschillen per persoon. Als je merkt dat je dit werkboek gebruikt om bevestiging te zoeken voor je eigen waarde via de mening van anderen, is het juist tijd om die behoefte aan jezelf te onderzoeken, niet om de vraag aan iemand anders te stellen.

Lees dit boekje vanuit nieuwsgierigheid naar je eigen aannames, niet als een manier om jezelf te laten beoordelen.

Lieve,

Iets meer dan een jaar geleden kreeg ik een herseninfarct, en van de ene op de andere dag stond mijn hele leven stil. Ik was altijd het bezige bijtje. Altijd aan het helpen, nooit stilzittend, energie voor tien. Ik hoefde nergens over na te denken, ik deed het gewoon. Iedereen zag mij als de rots in de branding, ik loste het wel op.

Dat ik altijd alles oploste, was niet iets wat ik mezelf had aangeleerd voor de lol. Ik stond op mijn vijftiende al te koken en poetsen voor mijn vader en broer. Op mijn zeventiende woonde ik op mezelf. Niemand spoorde mij ooit ergens toe aan, dus deed ik het zelf maar, en bleef dat de rest van mijn leven doen. Stilstaan was geen optie, want stilstaan had ik vroeger nooit geleerd.

Toen kon ik ineens niets meer. Lichamelijk hield ik er weinig aan over, maar mijn energie was nul en mijn motivatie was zoek. De eerste maanden zat ik op de bank mezelf te straffen voor hoe labiel ik wel niet was, en wat voor slechte moeder ik was die het huishoudgeld opmaakte aan afhaalmaaltijden. Ik at nog liever mijn schoen op dan toegeven dat iets niet lukte.

Pas in een revalidatietraject, maanden later, begon een maatschappelijk werkster vragen te stellen die ik mezelf nooit had gesteld. Op een gegeven moment knalde alles eruit. Ik ben een slechte moeder. En toen zei ze: "je eigen gedachtes zijn niet waar." Ik dacht serieus, jij bent niet helemaal goed bij je hoofd.

Die avond ben ik gaan uitzoeken wat ze daar nou precies mee bedoelde. En toen viel het kwartje. Voordat ik iemand mee uit eten vraag, heb ik in mijn hoofd al lang ingevuld wat die persoon ervan vindt, of die wel zin heeft. Maar tot je de vraag echt hebt gesteld, is je eigen gedachte niet waar. Ik ben geen slechte moeder, want dat heeft nog nooit iemand tegen me gezegd. Dat is een waanidee, geen feit.

Het stopte het overdenken niet in een klap. Maar het scheelde wel meteen een heel hardnekkige gedachte. Ik wilde altijd dat mijn kinderen echt kind konden zijn, omdat ik dat zelf nooit had mogen zijn. Maar daardoor nam ik ze alles uit handen, mama deed het wel even. Toen ik ze gewoon vroeg of ze het erg vonden om mee te helpen, was het antwoord nee, ze deden het uit zichzelf. Een hardnekkige overtuiging, in een keer weg.

Vijftien maanden na mijn herseninfarct heb ik tachtig procent van mijn energie terug. Niet omdat mijn lichaam ineens beter werkt, maar omdat mijn hoofd geen overuren meer draait. Dit werkboek is voor jou als je herkent dat je hoofd nooit stilstaat, dat je situaties al hebt ingevuld voordat ze zijn gebeurd, of dat je al jaren denkt dat je het allemaal alleen moet dragen.

Liefs,
Martina

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

1. **VRAGEN EN OPDRACHTEN**

   Dit werkboek bevat zowel vragen om over na te denken als korte opdrachten om in je dagelijks leven uit te proberen. Een opdracht hoeft niet groots te zijn, het gaat om het moment dat je een aanname durft te checken in plaats van hem te geloven.

2. **JE EIGEN TEMPO**

   Twintig vragen en opdrachten is genoeg voor enkele weken. Pak er eentje per dag, of neem er de tijd voor die jij nodig hebt. Niets hoeft snel.

3. **SCHRIJFRUIMTE OM OP TERUG TE KIJKEN**

   Onder elke vraag of opdracht is ruimte om je antwoord op te schrijven. Bewaar dit boekje, zodat je later kunt teruglezen hoe je dacht en wat er sindsdien is veranderd.

4. **GEEN GOED OF FOUT**

   Er bestaat geen perfect antwoord. Het enige doel is dat je leert herkennen wanneer een gedachte een feit lijkt, terwijl het eigenlijk een aanname is.

FASE 1

Herkennen

Hier ontdek je hoe vaak je een gedachte al als feit behandelt, zonder hem te checken.

01

Schrijf drie momenten op van vandaag of gisteren waarop je dacht te weten wat een ander voelde, dacht of wilde, zonder dat je het had gevraagd.

02

Welke gedachte over jezelf vind je het hardnekkigst? Zoiets als "ik ben een slechte moeder" of "ik schiet altijd tekort". Schrijf hem op, precies zoals hij in je hoofd klinkt.

03

Hoe vaak per dag denk je dat je ongeveer een aanname maakt over wat een ander van jou vindt? Een schatting is genoeg.

04

Opdracht. Let vandaag bewust op het moment waarop je denkt: die vindt vast, of die zal wel. Schrijf op hoe vaak het je is opgevallen.

05

Welke situatie roept bij jou het vaakst overdenken op? Een gesprek dat nog moet komen, een bericht dat je nog moet versturen, of iets anders?

FASE 2

Doorzien

Hier leer je het verschil voelen tussen een gedachte en een feit.

06

Pak de hardnekkige gedachte die je bij vraag twee opschreef. Is deze ooit letterlijk tegen je gezegd, door iemand anders, met die woorden? Of heb je hem zelf bedacht?

07

Wat is het verschil tussen iets dat is gebeurd of uitgesproken, en iets dat jij in gedachten al hebt ingevuld voordat het zover kwam?

08

Opdracht. Noteer een gedachte die je deze week had over wat iemand anders dacht. Zet er twee kolommen naast: wat ik dacht dat er was, en wat ik daadwerkelijk weet. Wat blijft er over in de tweede kolom?

09

Welke gedachte over jezelf zou anders worden als je hem alleen zou geloven op basis van wat mensen je daadwerkelijk hebben gezegd, niet wat je zelf vermoedt?

10

Wanneer heb je voor het laatst iets aangenomen over een ander, dat achteraf compleet anders bleek te zijn dan je dacht?

FASE 3

Oefenen

Hier ga je actief een aanname checken, in plaats van hem te geloven.

Opdracht. Kies deze week een situatie waarin je normaal gesproken zelf al invult wat een ander wil of vindt. Stel de vraag echt, hardop of in een bericht, en schrijf op wat het antwoord was.

12

Was het antwoord wat je had verwacht, of anders? Wat zegt dat over hoe vaak je het bij het verkeerde eind hebt?

13

Is er iemand die je deze week wilde vragen om iets samen te doen, zoals lunchen of afspreken, maar waarbij je in gedachten al een reden had bedacht waarom diegene toch geen tijd of zin zou hebben? Schrijf op wat je toen besloot, en of je het uiteindelijk hebt gevraagd.

Opdracht. Kies deze week een moment waarop je merkt dat je een aanname maakt over wat iemand van je verwacht. Stel jezelf de vraag: weet ik dit zeker, of vul ik dit zelf in? Schrijf op wat je ontdekt.

15

Welke gedachte hield je deze week tegen om iets te zeggen of te vragen? Wat zou er zijn gebeurd als je het toch had gezegd?

FASE 4

Verankeren

Hier ga je de nieuwe gewoonte vasthouden en vooruitkijken.

Welke van de twintig items in dit boekje raakte jou het meest? Waarom denk je dat dat zo is?

17

Schrijf een korte afspraak met jezelf. Wat ga je voortaan doen op het moment dat je merkt dat je een gedachte als feit behandelt?

Wat zou er in jouw leven veranderen als je elke maand iets minder zou overdenken dan de maand ervoor?

19

Wie in jouw leven zou je het meest steunen als je een gedachte die je al een tijd met je meedraagt, gewoon hardop zou uitspreken in plaats van hem in je hoofd te laten zitten?

20

Schrijf een korte boodschap aan jezelf, te lezen op een dag dat je merkt dat je hoofd weer overuren maakt.

Over de Auteur

Martina Grgic

Ervaringsdeskundige & Ontwikkelaar van de Verwerkingsmethode

Martina is moeder van vier pubers en weet hoe het is als je hoofd nooit stilstaat. Na een herseninfarct dat haar dwong om alles los te laten, ontdekte ze hoeveel van haar eigen overtuigingen nooit waar waren geweest, gewoon aannames die ze zelf had ingevuld. Ze deelt dit werkboek omdat ze wil dat anderen niet hoeven te wachten op een gedwongen stilstand om dat te ontdekken.

https://martinagrgicshop.etsy.com

Rechten en Gebruik

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Dit boek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Je mag dit gratis werkboek wel delen met anderen, mits volledig en ongewijzigd.

© Martina Grgic — 2026. Alle rechten voorbehouden.

"Het is pas waar als het echt gebeurd is, of echt is uitgesproken."

— Martina Grgic

Je hoofd hoeft niet alles te weten voordat je iets durft te vragen.