

nare of rare gedachte, ook wel intrusie genoemd
bijv. 'ik krijg last van stemmetjes'
(iedereen heeft wel eens van die rare gedachtes, maar de meeste vergeten ze weer snel)



denkfout: 'als ik dat denk dan gebeurt het ook'
(beter is het om te denken: het is een gedachte en niet meer dan dat. Een gedachte is geen bewijs dat het ook echt gebeurt!!!)



angst onrust, en je gaat zoeken voor bewijs voor je angst, waardoor je vooral let op negatieve dingen. (beter is het om afleiding te zoeken, of om te ontspannen, of om de confrontatie met de angst net aan te gaan: denk maar aan het ergste en je zult merken dat het dan nog niet gebeurt)



bevestiging zoeken en situaties vermijden. Bevestiging en vermijding versterken alleen maar angst. Het geeft effe opluchting, maar daarna wil je meteen weer bevestiging. Net zoals een sigaret effe trek wegneemt maar op de lange duur de verslaving alleen maar in stand houdt.
(beter is het om af te spreken met iedereen om te stoppen met bevestigen en met vermijding)

VEEL SUCCES