



Oefening: Het effect van vermijden

Doel: het in kaart brengen van je (subtiele) vermijdingsstrategieën.

Registreer elke dag op welke manieren je moeilijke gedachten/gevoelens/situaties et cetera uit de weg bent gegaan. Onze ervaring is dat dit het best werkt als je het bijgevoegde schema in je achterzak hebt zitten, zodat je ter plekke kunt opschrijven wat, en hoe je aan het vermijden was.

Je kunt ook een vast moment kiezen waarop je terugdenkt aan wat je die dag allemaal gedaan hebt. Zijn er dingen waar je met een boog omheen bent gelopen? Heb je geprobeerd je gedachten weg te duwen? Heb je ergens anders de veilige weg van vermijding gekozen? En wat heeft dit alles je opgeleverd? Dit is hele kostbare informatie, dus schrijf maar op!

Dag	Situatie	Wat en hoe probeerde ik te vermijden?	Wat was het effect hiervan?