De Piekerboom

Onderscheid maken tussen oplosbare en hypothetische zorgen

1. IDENTIFICEER DE ZORG

Wat houdt je op dit moment bezig?

2. BESLISPUNT

Is dit een probleem waar ik op dit moment iets aan kan doen?

NEE, HET LIGT BUITEN MIJN CONTROLE.

Indien Nee (Hypothetische zorg)

Oefen in het loslaten van de zorg. Omdat je de uitkomst niet kunt veranderen, richt je je energie op het huidige moment.

PROBEER DIT:

Doe een aardingsoefening (zoals de 5-4-3-2-1) of richt je op een productieve activiteit.

JA, IK KAN ACTIE ONDERNEMEN.

Indien Ja (Oplosbare zorg)

Wat is de allereerste stap?

1.

2.

KAN IK HET NU DOEN?

- [ ] Nu doen.
- [ ] Plannen voor later.

TERUGBLIK & RUST

Hoe voel je je nu je een plan hebt of hebt besloten om los te laten?

Educatief hulpmiddel. Geen vervanging voor professioneel klinisch advies.