

Je brein is niet de baas – werkblad

Je brein is als een goedbedoelende toeschouwer met een megafoon: het roept van alles, maar dat betekent niet dat je moet luisteren of gehoorzamen. Dit werkblad helpt je om afstand te nemen van je gedachten en opnieuw contact te maken met jouw eigen richting.

1. Wat zegt je brein vandaag?

Schrijf hieronder een aantal gedachten op die je vandaag hebt gehad. Het kunnen twijfels, zorgen, kritiek of herhalende overtuigingen zijn.

•
•
•
•
•
•

2. Welke toon heeft je brein?

Geef per gedachte aan met welke 'stem' of toon je brein spreekt. Kruis aan wat past.

Voorbeeld: "Je kan dit niet" → ☐ Kritisch ☐ Bang ☐ Controlerend ☐ Oud script

Kruis aan:

☐ Kritisch ☐ Bang ☐ Controlerend ☐ Oud script ☐ Onrealistisch ☐ Perfectie-eis

3. Wie luistert er eigenlijk?

Stel jezelf deze vraag: als ik deze gedachten hoor... wie hoort ze dan? Neem een moment om je bewust te worden van dat stille deel in jou dat waarneemt zonder oordeel.

Noteer je ervaring of inzicht:

4. Wat wil je NU kiezen?

Laat je gedachten even voor wat ze zijn. Vraag jezelf af: wat is een kleine stap die ik nu wil zetten, los van wat mijn brein zegt?

Mijn stap:

Je hoeft je gedachten niet te stoppen of te veranderen. Door ze te herkennen als 'breinactiviteit' ontstaat er ruimte voor bewust kiezen.