



Pit kindercoaching

♥ Al het groots is klein begonnen ♥

Rode gedachten zijn gedachten die niet je niet helpen.
Ze zijn negatief.

Rode gedachten geven je een slecht gevoel over jezelf
of over de situatie.

“ik kan het niet”
“dit gaat fout aflopen”

Groene gedachten zijn gedachten die je helpen.
Ze zijn positief.

Groene gedachten geven je een sterker gevoel over
jezelf of over de situatie.

“ik ga mijn best doen!”
“met wat hulp lukt het me vast!”

Nu je weet wat **rode** en **groene** gedachten zijn kun je jezelf gaan trainen om groene gedachten meer ruimte te geven in je hoofd.

Rode gedachten lijken vaak sterker omdat ze veel meer aandacht vragen en omdat ze de neiging hebben erg snel in je hoofd te komen. Als je jezelf traint in het maken van **groene** gedachten zal je merken dat de **groene** gedachten na verloop van tijd steeds sneller in je hoofd zullen komen en dat er daardoor steeds minder plaats overblijft voor de **rode** gedachten.

Daardoor krijgen de **groene** gedachten steeds meer spierballen en wordt jouw zelfvertrouwen dus steeds sterker!