

Werkblad 4.5.1 Voorbereiding visualisatie oefening



Om aan de slag te gaan met een **positieve visualisatie-oefening** is het van belang dat je hiervoor een script maakt. Op dit werkblad ga je allereerst je doemscenario weergeven. Dit wordt namelijk jouw vertrekpunt voor de visualisatie.

Ik laat je nog eens **het voorbeeld uit de video zien van Julia** (overgeef-angst). Julia heeft haar doemscenario als volgt weergegeven:

Ik voel dat ik ziek word en dat ik zal moeten overgeven. Ik geef daadwerkelijk over en blijf voelen dat het nog eens gaat komen. Ik raak volledig in paniek en weet niet wat ik moet doen. Ik kan niets bedenken om mij te kalmeren. Ik kan het niet aan en schreeuw en huil. Ik vind het verschrikkelijk en bedenk me op dit moment dat ik nog liever doodga dan nog een keer te moeten overgeven.

Geef hieronder jouw doemscenario weer met betrekking tot jouw angst.
Waar heb jij het idee van dat je het niet aan kunt?

Neem nu het volgende werkblad (4.5.2 visualisatie oefening) erbij en ga verder met je opdracht.