



Negatief - Positief oefening voor thuis

In de ene kolom schrijf je wat voor jou toch positief is, probeer minstens 3 dingen te bedenken. En in de andere kolom noteer je alles wat je als negatief ervaart.

Door het op te schrijven krijgen klachten vaak een andere inhoud. Ze worden zichtbaar en het geeft de mogelijkheid om er nog eens naar terug te kijken en te zien of het nog steeds zo is. Soms lijken klachten te veranderen nu ze op papier staan en kijk je er net even anders naar.

In eerste instantie schrijf je misschien alleen maar negatieve ervaringen op, omdat die de meeste invloed hebben op je leven. Maar als je wat langer nadenkt, dan zijn er ook positieve dingen gebeurd sinds je weet dat je chronische pijn hebt. Soms zijn het maar hele kleine dingen.

Misschien alleen maar dat je nu eerder ziet dat het mooi weer is, omdat je dan minder pijn ervaart. Een klein, maar toch positief verschil. Misschien heb je nu andere contacten dan voor je chronische pijn. Zo zijn er vast nog wel meer dingen te noemen.

Negatief	Positief (minimaal 3)