

HET GGGG MODEL

Het GGGG model staat voor gebeurtenis, gedachten, gevoel en gedrag. Wanneer er iets gebeurt dan doorloop je altijd deze stappen.

Een gevoel ontstaat vaak niet zomaar. Daar gaat vaak een gedachte aan vooraf. Deze gedachte is weer een gevolg van een gebeurtenis.

Bijvoorbeeld:

1. Gebeurtenis: Je bent iets aan het knutselen, maar het lukt niet.
2. Gedachte: Ik moet dit kunnen, anders ben ik de enige die het niet kan.
3. Gevoel: Je krijgt een onzeker gevoel of raakt gefrustreerd omdat het niet lukt.
4. Gedrag: Uit frustratie maak je jouw knutselwerkje kapot

In het voorbeeld hierboven heb je een niet fijn gedachte, niet fijn gevoel wat voor niet fijn gedrag zorgt. Dit komt allemaal door een negatieve gedachte.

Maar we hebben geleerd dat we **kunnen kiezen** voor een gedachte. We gaan nu een positieve gedachte kiezen.

1. Gebeurtenis: Je bent iets aan het knutselen, maar het lukt niet.
2. Gedachte: Ik probeer het nog een keer en ik kan niet meer doen als mijn best. Als het niet lukt vraag ik om hulp.
3. Gevoel: Je voelt je rustig.
4. Gedrag: Je vraagt om hulp.

In het bovenstaande voorbeeld hebben we gekozen voor een positieve gedachte. Je voelt je rustig en dat is een fijn gevoel. Het gedrag is ook fijn, want je vraagt om hulp.

Als er iets Gebeurt dan ontstaat er een Gedachte en daarna een Gevoel. Daarna ga je iets doen, Gedrag. Onthoud dat je altijd kunt kiezen voor een gedachte. Dit is niet altijd makkelijk, maar ga het eens proberen. Op de volgende bladzijde gaan we oefenen met het maken van positieve gedachten.

VUL NU ZELF EEN POSITIEVE GEDACHTE IN. DAARNA HET GEVOEL DAT JE DAN KAN KRIJGEN EN HET GEDRAG.

1. Gebeurtenis

Iemand pakt je kleurpotloden af zonder het te vragen

2. Gedachte

3. Gevoel

4. Gedrag

VUL NU ZELF EEN POSITIEVE GEDACHTE IN. DAARNA HET GEVOEL DAT JE DAN KAN KRIJGEN EN HET GEDRAG.

1. Gebeurtenis

Je moet een spreekbeurt geven voor de klas.

2. Gedachte

3. Gevoel

4. Gedrag

VUL ZELF EEN GEBEURTENIS IN DIE JE ZELF HEBT
MEEGEMAAKT EN DAN DE REST

1. Gebeurtenis

2. Gedachte

3. Gevoel

4. Gedrag

VUL ZELF EEN GEBEURTENIS IN DIE JE ZELF HEBT
MEEGEMAAKT EN DAN DE REST

1. Gebeurtenis

2. Gedachte

3. Gevoel

4. Gedrag
