

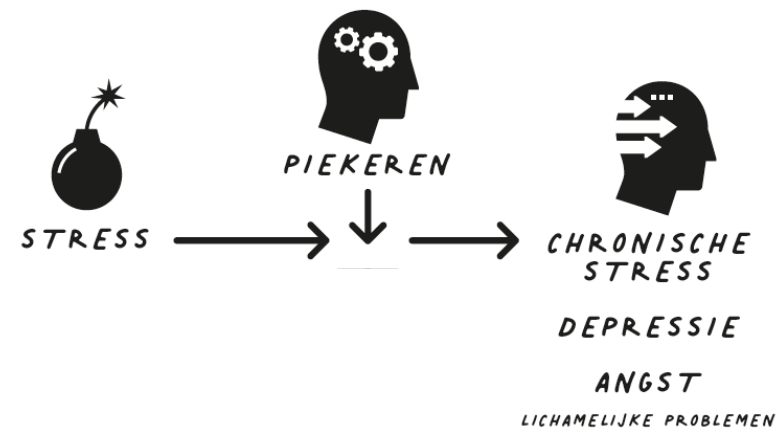
WERKEN MET PIEKEREN

WAT WERKT ECHT?

FILIP RAES

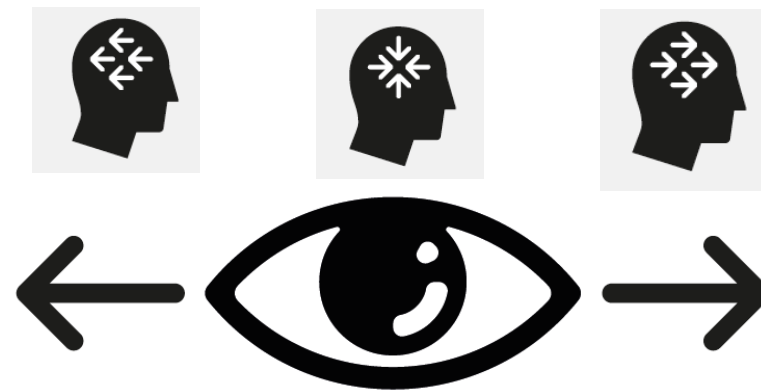
VJC VGct 2025

PIEKEREN MAAKT ZIEK



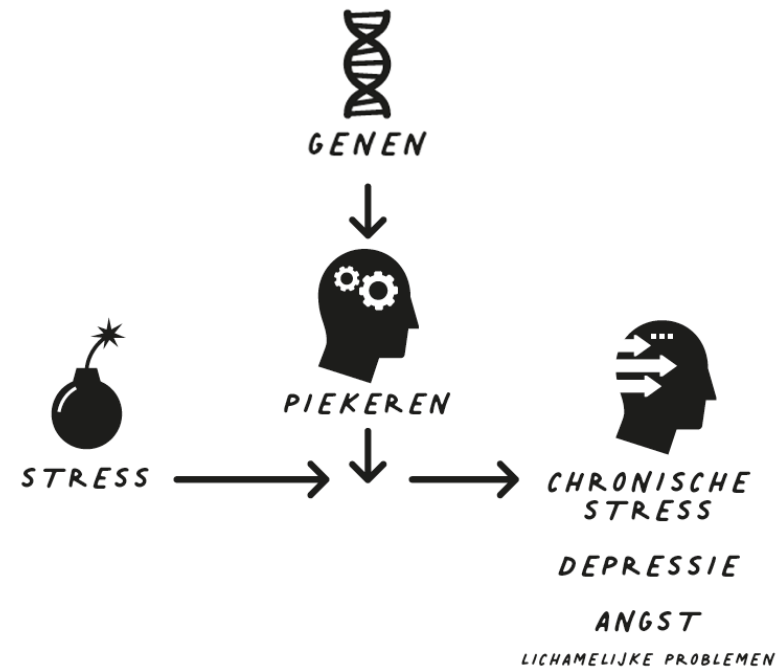
FIGUUR 1

WAAROVER PIEKEREN MENSEN?



FIGUUR 2

EENS EEN PIEKERAAR, ALTIJD EEN PIEKERAAR



FIGUUR 1

MAAR WAT IS PIEKEREN NU EIGENLIJK?

**JE KOMT NIET DICHTER BIJ EEN OPLOSSING
KEER OP KEER NADENKEN OVER IETS NEGATIEFS
JE KRUGT DE GEDACHTEN MAAR NIET ONDER CONTROLE**

**PIEKEREN IS EEN VORM VAN VERMIJDING
DAT JE NOG MEER GEKWETST WORDT**

WAT DAN TE DOEN?
HET PIEKEREN OPMERKEN
ANDERS OMGAAN MET ONS GEPIEKER
ONZE RELATIE MET ONS GEPIEKER VERANDEREN

DENK NU EENS NIET AAN

**BEHANDEL JE GEPIEKER
NIET ALS JE VIJAND**







**BEHANDEL JE GEPIEKER
NIET ALS JE VIJAND
MAAR MET MILDHEID
WELKE WENS ZIT ER ONDER MIJN GEPIEKER?**

MILDHEID

SELF-KINDNESS
MINDFULNESS
COMMON HUMANITY

COMMON HUMANITY

de ervaring, het besef, de erkenning dat lijden deel uitmaakt van het menszijn, van het menselijk leven
en dat anderen mensen lijden op eenzelfde wijze als wij lijden,
dat je niet alleen staat in de uitdagingen van het leven,
imperfect zijn en falen, je slecht voelen, zijn dingen die we delen

we zijn allen gelijk in ons verlangen naar geluk (veilig zijn) en vermijden van pijn en lijden

COMMON HUMANITY

Ha, die ook dus ...

Net als ik ...

Ik ben niet alleen ...



COMMON HUMANITY

Journal of Anxiety Disorders 87 (2022) 102542



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Anxiety Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/janxdis



Evaluating the efficacy of common humanity-enhanced exposure for socially anxious young adults

Elizabeth T. Slivjak, Eric J. Pedersen, Joanna J. Arch^{*}

University of Colorado Boulder, Department of Psychology and Neuroscience, Boulder, CO, USA

**HET PIEKEREN WEL HOREN
MAAR ER NIET NAAR LUISTEREN
EN DAN ACTIE**

PITA

PIEKEREN TEKEN ACTIE



PIEKER JE OVER IETS WAAR JE
'IETS' AAN KUNT DOEN?

JA!

NEE ...

KUN JE ER HIER EN
NU AL IETS AAN DOEN?

EXTRA MILDHEID;
BEDENK EEN
WAARDEVOLLE ACTIE
WAAR JE JE TIJD
EN ENERGIE IN GAAT
STOPPEN ...

JA!

NEE ...

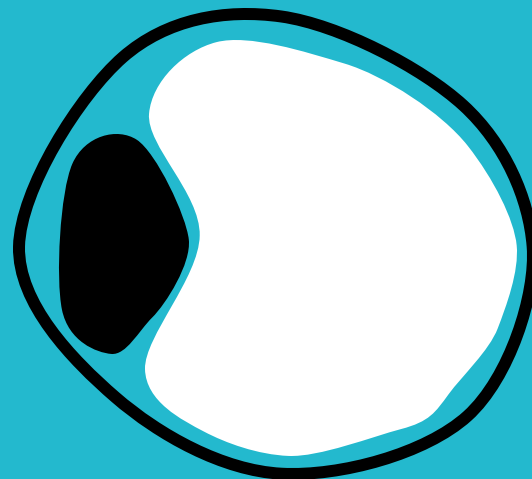
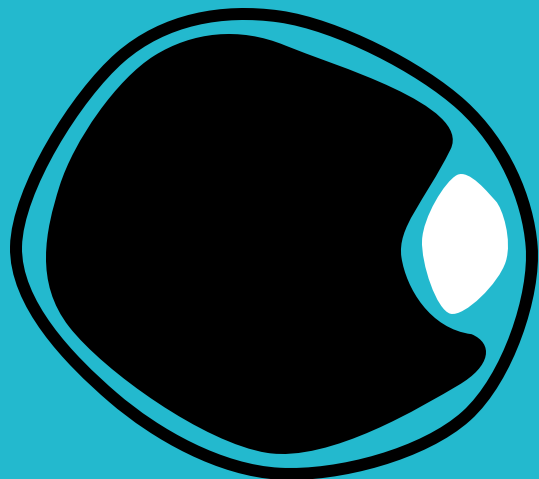
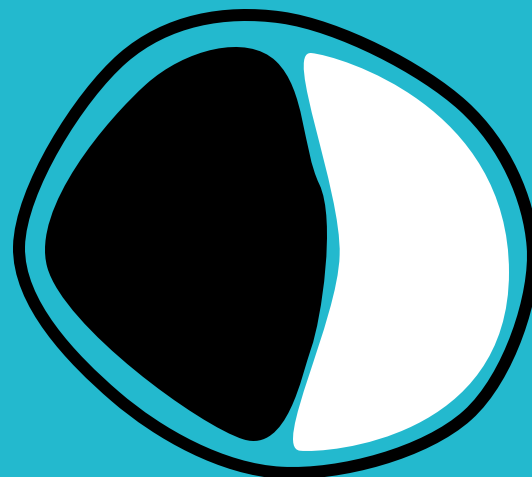
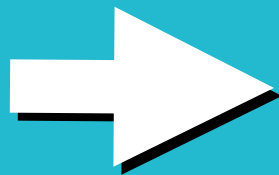
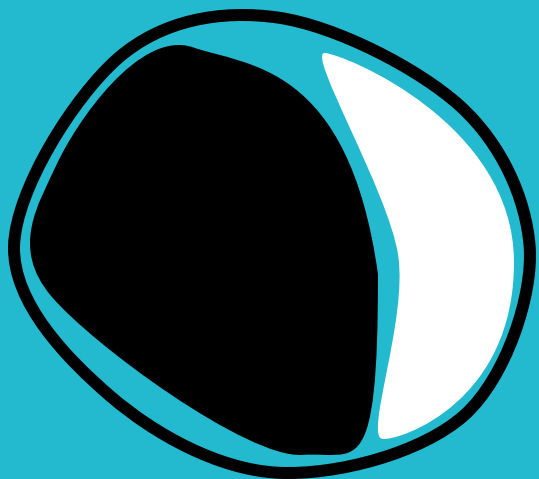
... DOE
HET * NU!

... PLAN HET
NU IN, IN JE
AGENDA! * *

... EN DOE
DAT NU!

* HET = DE KLEINSTE, MEEST HAALBARE CONCRETE ACTIESTAP
DIE JE KUNT ZETTEN OM ER 'IETS' AAN TE DOEN.

* * WANNEER PRECIES GA JE DIE KLEINSTE, MEEST HAALBARE
CONCRETE ACTIESTAP DAN ZETTEN?



**FILIP
RAES**

*DIT IS GEEN
MINDFULNESSBOEK*

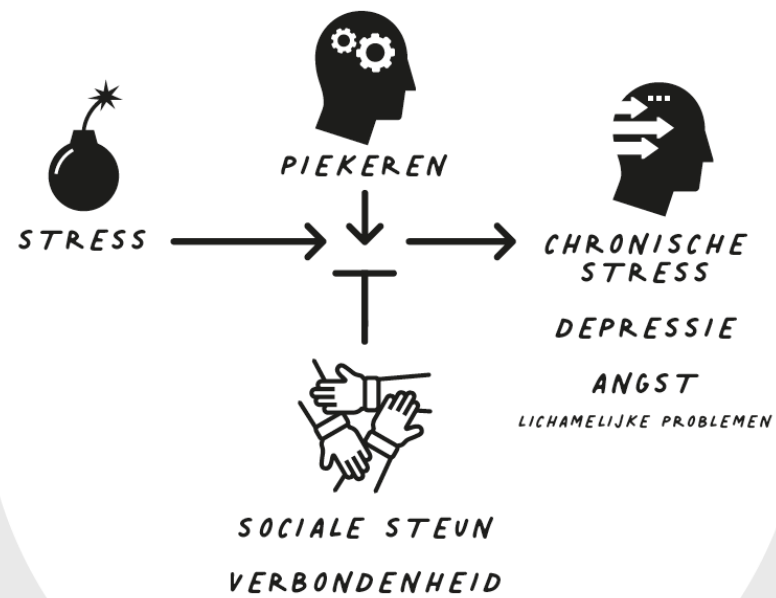
**MORGEN
STOP IK MET
PIEKEREN**



Lannoo
Campus

MINDFULNESS

MILDE OPEN AANDACHT



FIGUUR 1