



## Oefenen met dubbelzijdige reflecties

Lukt het jou in de onderstaande uitspraken een dubbelzijdige reflectie als reactie terug te geven? Het zou helemaal mooi zijn als je verandertaal in het tweede deel van de reflectie zet.

Verandertaal is natuurlijk context gevoelig. Ga er gemakshalve even van uit dat je wilt dat iemand meer gaat bewegen, gezonder gaat eten etc..

1. Ik schrok laatst wel toen ik zag in hoeveel producten er suiker is toegevoegd, maar zonder suiker smaakt het ook vaak nergens naar.
2. Groente heb ik nooit echt lekker gevonden dus die ga ik niet nu ineens meer eten omdat u dat zegt.
3. Het is echt heel moeilijk om te stoppen met roken. Begrijpt u dat dan niet?
4. Ik denk dat ik wat voorzichtiger geworden ben maar ik ben gewoon bang dat die pijn weer terugkomt.
5. Die rol koekjes is op voordat ik er erg in heb. Meestal eet ik er meer dan dat goed voor me is. Volgens mij doen ze er iets in waar ik niet tegen opgewassen ben.
6. Mijn directe collega is, nadat ze een tijdje ziek thuis is geweest, ineens ontslagen. Dus zolang het nog enigszins gaat blijf ik gewoon doorwerken.
7. Overdag kan ik best wel een colaatje minder drinken, maar 's avonds geen bier meer drinken slaat nergens op.
8. Oké, ik geef toe dat het mailtje naar mijn collega niet heel handig was maar hij is ook zo'n hork van een vent. Echt absoluut niet mijn type.
9. Ik was al 3 maanden gestopt maar door alle stress op het werk ben ik toch weer gaan roken.
10. Ik wandel nu elke dag maar dat dieet volgen is lastig: vooral die kantine op mijn werk...daar hebben ze zo'n lekkere dingen, echt!
11. Misschien dat het op langere termijn wel werkt maar nu krijg ik alleen maar meer pijn van die oefeningen.
12. Ach dit helpt toch niet, dat heb ik al eens eerder geprobeerd.
13. Als ik de trap op loop word ik echt doodmoe, dat is zo'n vervelend gevoel.