



Marijne van den Kieboom

## 8 Stappen met de RET

### Stap 1

#### Beschrijf de A

Dat is de situatie die jou een ongewenst gevoel gaf en/of waarin je iets deed wat je ánders zou willen doen. Kies één helder moment.

---

---

---

### Stap 2

#### Beschrijf de C, ofwel de consequentie van de situatie.

Wat deed je of wat deed je juist niet?

Wat voelde je?

---

---

---

### Stap 3

#### Formuleer de gewenste C

Wat wilde je doen of juist laten?

Hoe wil je je voelen?

---

---

---

### Stap 4

#### Beschrijf de B

Welke gedachten had je?

---

---

---



Marijne van den Kieboom

**Stap 5**

**Kijk eens naar de gedachten die je beschreven hebt bij stap 4**

Is de gedachte misschien:

- een perfectionistische gedachte?
- een gedachte van een liefdesjunk?
- een gedachte van een Lage Frustratie Tolerantie?
- een eis die jij stelt aan jouw omgeving?
- een rampfantasie?

---

---

---

**Stap 6**

**Je stelt jezelf kritische vragen over je gedachten**

Kloppen je gedachten? Helpen ze je?

---

---

---

**Stap 7**

**Vervang de niet-helpende gedachten van stap 3 door gedachten die je wél helpen.** Wat zou je een volgende keer kunnen denken als je in eenzelfde soort situatie zit?

---

---

---



Marijne van den Kieboom

### **Stap 8**

Natuurlijk ben je geen computer bij wie je gedachten kunt her-programmeren. Gelukkig maar. **Hoe zorg je er wel voor dat je een volgende keer eerder bij je helpende gedachte bent?**

Tips:

- Fantaseer eens dat zo'n situatie gebeurt. Bedenk in je fantasie de helpende gedachte van stap 6. Hoe voelt het om er zo tegenaan te kijken?
- Kies een spreuk die je aanspreekt. Waar kun je deze 'coping statement' een plek geven?

---

---

---

**Veel succes en inspiratie gewenst.**

**Hartelijke groet,**

**Marijne van den Kieboom**