



Positieve schema's **schematherapie**



Positieve schema's zijn gezonde patronen van positieve gedachten, emoties, gedrag en lichamelijke reacties. Deze schema's ontwikkelen zich wanneer voldoende wordt voldaan aan de basisbehoeften in de jeugd door de belangrijkste opvoeders.

Gezonde grenzen / Ontwikkeld zelf

Jij en je naasten zijn betrokken bij elkaar. Je hebt ook een eigen leven opgebouwd.

Stabiele hechting

Je hebt er vertrouwen in dat de ander er voor je is.



Gezonde zelfverzekerdheid / Competentie

Je hebt vertrouwen in jezelf en jouw capaciteiten om problemen op te lossen die in het dagelijks leven voorkomen.

Gezonde autonomie en functioneren

Voldoen aan emotionele behoeften

Je hebt het gevoel dat er wordt voldaan aan je emotionele behoeftes in de vorm van warmte, affectie en begrip. Je weet dat er mensen zijn die van je houden om wie je bent.

Openheid en spontaniteit

Je bent goed in staat om je emoties aan anderen te laten zien. Je hebt het idee dat anderen jou zien als iemand die gevoelens kan delen.

Sociale verbondenheid

Over het algemeen heb je het gevoel dat je erbij hoort in groepen. Je hebt het idee dat je geaccepteerd wordt door anderen.

Gezonde mate van eigenbelang / Zelfzorg

Je vindt het belangrijk om te luisteren naar je eigen behoeften, terwijl je ook rekening houdt met de behoeften van anderen. Je kunt het jezelf tijd te nemen voor ontspanning en je neemt tijd voor jezelf.



Verbinding en acceptatie

Realistische verwachtingen

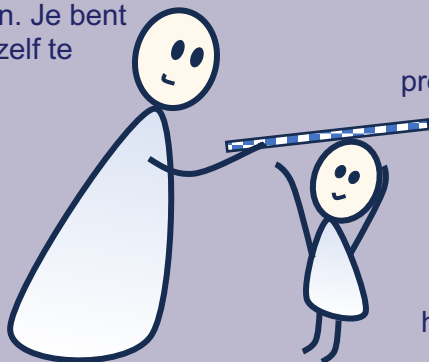
Je bent in staat om haalbare verwachtingen te hebben van jezelf, het hoeft niet allemaal perfect te zijn.

Rekening kunnen houden met anderen

Je respecteert de wensen en meningen van anderen, ook als deze anders zijn dan die van jou. Als er een beslissing wordt genomen die niet naar je zin is kun je dit accepteren.

Zelfcompassie

Je mag van jezelf een fout maken. Je bent in staat jezelf te vergeven.



Gezonde en realistische standaarden

Zelfgerichtheid

Je waardeert jezelf en wat je hebt bereikt. Als anderen hier anders over denken kan je je prestaties nog steeds waarderen.

Basale gezondheid en veiligheid / Optimisme

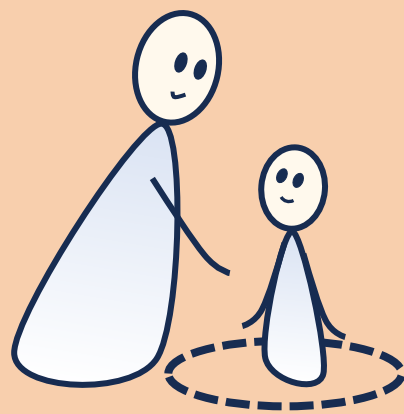
Je hebt vertrouwen in je gezondheid en veiligheid en gaat er vanuit dat dingen over het algemeen wel goed komen.

Succes

Je hebt het idee dat je even goed bent als anderen op het gebied van functioneren.

Gezonde zelfcontrole / Zelfdiscipline

Als je een doel hebt, ga je ervoor om dit te halen. Je geeft niet snel op, ook niet als dit je moeite kost.



Realistische grenzen