



Mentale Stopknop (visualisatieoefening)

Doel: negatieve denkspiraal doorbreken met een mentale reset.

Stel je voor dat er in je hoofd een grote rode knop zit: **de STOP-knop.**

Hij is er alleen voor gedachten die je **nu** niet helpen.

Zodra je merkt dat je blijft hangen in piekeren of zelfkritiek,
druk in gedachten op die knop.

Zeg:
"Stop. Dit helpt me niet."

Adem drie keer diep in en uit.

Visualiseer nu een fijne plek: een bos, strand, kamer...
Zie de kleuren, hoor de geluiden, voel de rust.

Blijf daar even met je aandacht, net zo lang als je nodig hebt.

