



Waarom reageer ik anders dan anderen?

11-24 jaar

Dat komt door **je gedachten**: die **bepalen** hoe je je **voelt** en hoe je **reageert**. Hoe jij denkt en doet, zit voor een deel in jou **vanaf je geboorte** (in je [DNA](#)). Ook je **opvoeding** en dingen die je hebt **meegemaakt**, bepalen mee hoe jij denkt en doet.

DNA, opvoeding en wat iemand meemaakt, zijn **bij iedereen anders**. Daarom **reageren** mensen ook **anders** op dezelfde situatie.

Waarom zijn gedachten bij iedereen anders?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wat we **denken** (gedachten) en **doen** (gedrag) voor een deel is **aangeboren**. Het zit dus voor een deel in je vanaf je geboorte.

Het andere deel wordt bepaald door alles wat anderen of wij zelf ons **aanleren**.

Denk aan:

- Je **opvoeding** door je ouders of voogden
-
-
-

Die co
reage

En dat

Zie oo

Roze

Iedere

niet ho

-
- Of neer **enthousiast** bent.
- Maar die bril kan ook **donker** zijn waardoor je veel dingen **negatief** ziet en snel **bang** bent.
- De kleur van jouw bril kan er ook ergens **tussenin** zitten.

Belangrijk om te weten is dat je wel **iets** kan **doen met de gedachten en gevoelens die je hebt**. Zo kan jouw roze bril nog feller worden, of je donkere bril iets lichter.

Zie bijvoorbeeld deze:

- [Oefeningen om je beter te voelen voor 12-16 jaar](#) (NokNok.be)
- [Oefeningen om je beter te voelen voor 17+](#) (Geluksdriehoek.be)

Hoe weet ik wat ik voel?

WAT WAT gebruikt cookies

Cookies toestaan

WAT WAT gebruikt cookies om je surfervaring te verbeteren. Door verder te surfen, ga je akkoord met ons cookiebeleid. Klik op "sta toe" om de cookies te accepteren of klik op 'Cookievoorkeuren' om je cookievoorkeuren te wijzigen.

Cookievoorkeuren

Sta toe

Dat is niet altijd gemakkelijk. Hier vind je tips om te [leren herkennen wat je voelt](#).