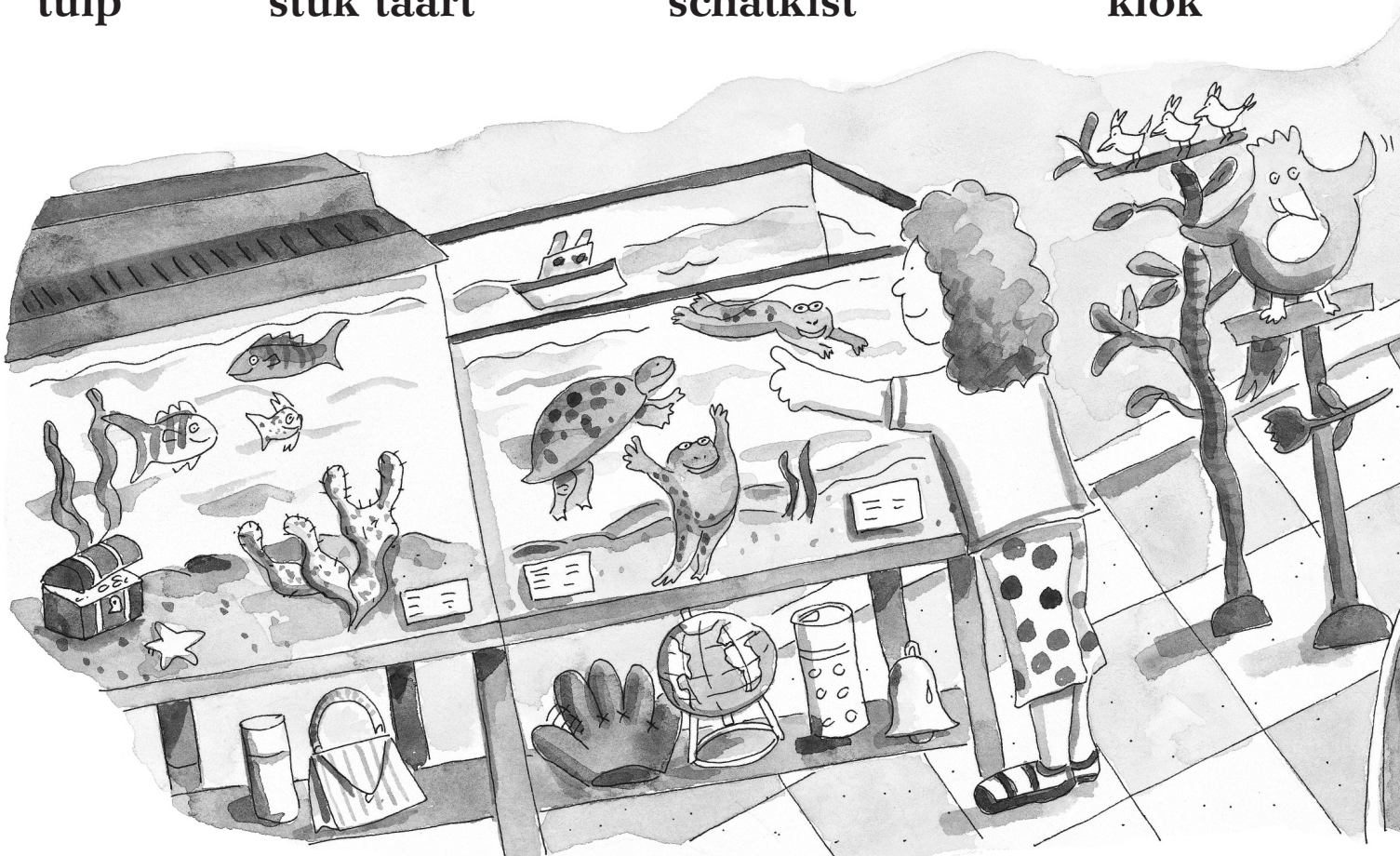


Je eerste hulpmiddel: Ik zoek

Je eerste hulpmiddel is eigenlijk een spelletje. Het heet Ik zoek. Misschien heb je het wel eens eerder gespeeld. Ik zoek kun je doen door ergens goed naar te kijken om dingen te vinden die verstopt zijn.

Kijk naar de illustratie en zoek...

kever	wereldbol	rond cakeje	pastei
slang	vork	honkbalhandschoen	schoen
hoedje	boot	tandenborstel	handtas
tulp	stuk taart	schatkist	klok



Natuurlijk hangt OCS niet rond in een dierenwinkel.
OCS zit in je hoofd en probeert zich daar te
verstoppert tussen je gewone gedachten. Je gaat leren
hoe je OCS kunt vangen.



Om goed te worden in dit spelletje moet je OCS met een scherp oog kunnen ontdekken. Weet je nog? OCS kan uit twee delen bestaan: een gedachte (het O-deel) en een dwang om die gedachte te volgen (het C-deel). Een dwang is een sterk verlangen om iets te doen, het gevoel dat je dat *moet* doen.



Hier zijn een paar OCS-gedachten, en de dwang die eruit volgt.

OCS-GEDACHTEN

Mijn handen zijn vies.
Ik heb misschien vals
gespeeld.
Dat deksel zit niet goed
dicht.

OCS-DWANG

Wassen.
Excuses aanbieden.
Voor de zekerheid
controleren.

Maak een lijst van de OCS-gedachten en -dwang die jou dwarszitten.

OCS-GEDACHTEN

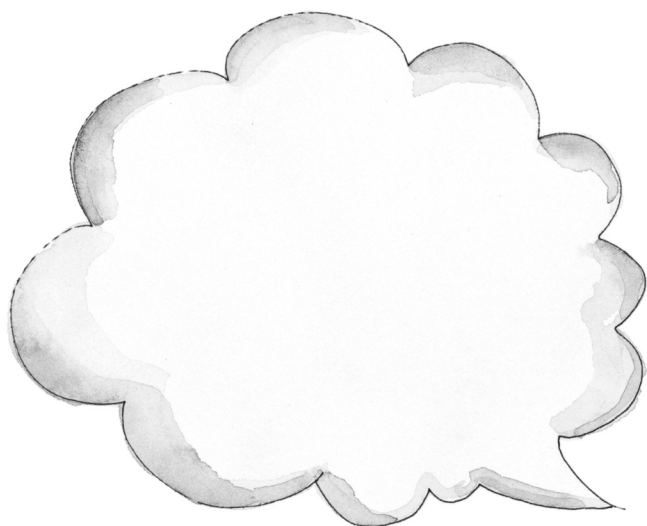
OCS-DWANG

Je begint langzamerhand te herkennen hoe OCS eruitziet. Elke keer als OCS met een van zijn gedachten in je hoofd opkomt, moet je tegen jezelf zeggen: 'Dat is OCS die dat zegt.' Elke keer als je de drang voelt een OCS-ding te doen, zeg je tegen jezelf: 'OCS-alarm!'

Je kunt goed worden in het ontdekken van OCS.
Je kunt tegen jezelf zeggen:



Wat kun je zeggen als je OCS herkent?



Je vader en moeder kunnen ook Ik zoek met je spelen.



Denk erom dat je oefent, oefent en oefent. Hoe vaker je Ik zoek speelt, hoe gemakkelijker het zal worden OCS te ontdekken als hij je rommel probeert aan te bieden. Binnenkort zul je in staat zijn het verschil te merken tussen de gedachten en drang die je wilt hebben, en de gedachten en dwang die door OCS worden veroorzaakt.

Blijf bij deze stap zo lang dat nodig is. Kijk nog eens naar je lijst van gedachten en dwang op bladzijde 59 om jezelf eraan te herinneren hoe OCS klinkt en voelt. Als je zover bent, kun je verder lezen.