



Universiteit
Leiden
The Netherlands

Perseverative cognition : the impact of worry on health

Verkuil, B.

Citation

Verkuil, B. (2010, January 27). *Perseverative cognition : the impact of worry on health*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/14618>

Version: Not Applicable (or Unknown)

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/14618>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

Stellingen behorende bij het proefschrift
Perseverative cognition: the impact of worry on health
Bart Verkuil

1. Het grootste probleem van stressvolle gebeurtenissen is niet zozeer het meemaken van de gebeurtenissen zelf, maar dat we er daarvoor en daarna nog dag en nacht in gedachten mee bezig kunnen zijn. (*dit proefschrift*)
2. Gepieker maakt je zieker. (*dit proefschrift*)
3. Stressmanagement-cursussen moeten zich richten op specifieke processen, zoals piekeren. (*dit proefschrift*)
4. De consequenties van piekeren op het hartritme zijn niet bewezen heviger dan die van het oplossen van problemen. (*dit proefschrift*)
5. Om te kunnen begrijpen waarom stress ons ziek maakt is kennis van herstelprocessen onontbeerlijk.
6. Een groot deel van de mentale representaties van stressvolle gebeurtenissen is onbewust.
7. Het veelgebruikte motto “Don’t worry, be happy” over piekeren kan gezien de effectiviteit van meditatie- en mindfulness-oefeningen beter worden vervangen door “Don’t worry, be”
8. *Sleep inspires insight* (Wagner et al., *Nature*, 2004).
9. Iemand die piekert noemt men een piekeraar, iemand die piekert over het piekeren noemt men een chronisch piekeraar; iemand die piekert over het piekeren van piekeraars is een ‘piekerpromovendus’.
10. *Without music life would be a mistake* (Friedrich Nietzsche).