

HET 6 STAPPEN PLAN

“HOE OM TE GAAN MET JOUW NEGATIEVE GEVOELENS”

Stap 1)

Stop met wat je aan het doen bent en wees even met jezelf (1 a 2 min).

Stap 2)

Wat is dit gevoel wat ik nu heb?

Stap 3)

Wat waren mijn gedachten vóór dit gevoel?

Stap 4)

Is/zijn deze gedachte(n) waar/correct?

Stap 5)

Wat wil ik NU ervaren (welke waarde)?

Stap 6)

Wat ga ik dan NU doen vanuit die waarde?