

Oefenopdracht 3

De (Helpende) Gedachte

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Let elke dag goed op als je boos bent en bedenk een Helpende Gedachte waardoor je minder boos wordt. Schrijf de komende week twee gebeurtenissen op, waarbij je boos werd. Als het niet meteen was gelukt om een Helpende Gedachte te bedenken, dan mag je er ook een bedenken bij het invullen van het schema.

Als je deze week helemaal niet boos bent geworden, mag je ook een voorbeeld opschrijven dat eerder is gebeurd of een voorbeeld met een ander Gevoel (bijvoorbeeld zenuwachtig, verdrietig, bang).

Het eerste voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte (is de BAAS)	Gevoel	Gedrag	Gevolg
	Helpende Gedachte:			

Het tweede voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte (is de BAAS)	Gevoel	Gedrag	Gevolg
	Helpende Gedachte:			