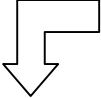
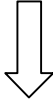


Stop! Hoe los ik het op?

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Wat gebeurde er?	Wat dacht je?  Bedenk een Gedachte, waardoor je je normaal of Blij voelt, of minder Boos, Bang of Bedroefd	Voel je je Boos, Bang of Bedroefd?  STOP!		
	Wat is je Helpende Gedachte?	Voel je je nu normaal of Blij? Of minder Boos, Bang of Bedroefd?	Wat doe je?	Hoe loopt het af?