

Oefenopdracht 9

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik last heb van iemand?

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

Ga deze week oefenen met: STOP! Hoe los ik het op? als een ander iets doet waar je last van hebt. Schrijf hieronder twee voorbeelden op.

Het eerste voorbeeld:

Wie deed iets waar je last van had?

.....

Wat deed de ander precies? (Gebeurtenis)

.....

Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

Welke oplossingen heb je allemaal bedacht? (STOP! Hoe los ik het op?)

.....

.....

.....

Welke oplossing heb je gekozen? (Gedrag)

.....

Was je tevreden over je aanpak? Waarom wel/niet? (Gevolg)

.....

Het tweede voorbeeld:

Wie deed iets waar je last van had?

.....

Wat deed de ander precies? (Gebeurtenis)

.....

Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

Welke oplossingen heb je allemaal bedacht? (STOP! Hoe los ik het op?)

.....

.....

.....

Welke oplossing heb je gekozen? (Gedrag)

.....

Was je tevreden over je aanpak? Waarom wel/niet? (Gevolg)

.....