

Oefenopdracht 4

Verschillende (boze) gevoelens zien bij jezelf en de ander (Gevoel)

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

Let elke dag goed op je Gevoel en benoem of je boos, verdrietig, bang of zenuwachtig was.

Bedenk hierbij een Helpende Gedachte als dit nodig is.

1. Schrijf drie gebeurtenissen op. Eén gebeurtenis waarbij je je boos voelde, één waarbij je je verdrietig voelde en één waarbij je bang of zenuwachtig was.
2. Probeer ook een Helpende Gedachte te gebruiken. Als het niet meteen in die situatie lukt, dan mag je er ook één bedenken bij het invullen van het schema.
3. Omcirkel daarna het gevoel na die Helpende Gedachte.

Het eerste voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
	Helpende Gedachte:	BOOS		

Het tweede voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
	Helpende Gedachte:	VERDRIETIG		

Het derde voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
	Helpende Gedachte:	BANG (ZENUWACHTIG)		