



STOP! Hoe los ik het op?

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Er gebeurt iets vervelends.	<p>Dit vind ik niet leuk.</p> <p>↓</p> <p>1. Bedenk wat het probleem precies is.</p> <p>2. Bedenk verschillende oplossingen.</p> <p>3. Kies de beste oplossing.</p>	<p>Boos (of een ander gevoel)</p> <p>STOP!</p> <p>Minder boos (of een ander gevoel).</p>	<p>4. Ga het dan zo doen.</p>	<p>Ben je tevreden over je oplossing?</p>

