

Oefenopdracht 7

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als iets anders gaat dan ik zou willen?

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 iets anders gaat dan jij zou willen.
Schrijf hieronder twee voorbeelden op:

Het eerste voorbeeld:

Wat gebeurde er? (Gebeurtenis)

.....

Hoe had jij het gewild?

.....

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:

Wat gebeurde er? (Gebeurtenis)

.....

Hoe had jij het gewild?

.....

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)

.....