

Oefenopdracht 2

Wat maakt me boos? (Gebeurtenis)

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

Let elke dag goed op als je boos bent. Welke Gebeurtenis maakte jou boos en welke (boze) Gedachte hoorde daarbij. Schrijf hieronder weer twee voorbeelden op.

Het eerste voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg

Het tweede voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg