

WAT IS ER GEBEURD?!

Is er iets vervelends gebeurd of staat er iets heel spenneds te gebeuren?
Vul dan dit schema in om meer grip te krijgen. Wat kun je eventueel een volgende keer veranderen zodat het gevolg beter is?

1. GEBEURTENIS:

Er gebeurt iets...

2. GEDACHTEN:

Ik denk daar iets over...

3. GEVOEL:

Ik voel me daardoor....



4. GEDRAG:

Ik zeg of doe...

5. GEVOLG:

En dan....