

Werkblad 3.1 Mijn beangstigende gedachten



Zoals je denkt, zo voel je je ook. Als je positieve gedachten hebt, voel je je goed. Maar als je beangstigende gedachten hebt, voel je je natuurlijk ook angstig.

Het is van belang om deze gedachten eens goed in kaart te gaan brengen.

Mijn negatieve, beangstigende gedachten:

A large, hand-drawn red cloud shape with a scalloped border. Inside the cloud, there are 12 horizontal lines for writing. The lines are arranged in two groups of six, with a small gap between the two groups. The cloud has a small tail-like shape at the bottom left.