

Werkblad 3.4 Jij bent niet jouw probleem!



Breng eens in kaart **wie jij bent zonder jouw probleem**. Het is namelijk van belang dat je dit probleem kunt zien als iets waar je last van kunt hebben en niet als een onderdeel van wie je bent.

Identificeer jezelf dus niet met je probleem!

Fantaseer eens dat je dit angstprobleem niet hebt en geef jezelf eens antwoord op de volgende vragen:

Wie ben je?

Wat kan je?

Wat vind je leuk?

Wat geeft jou energie?

Wat is jouw ambitie / droom?

Wat vind jij de moeite waard aan jezelf?

“Je bent niet een probleem, je hebt een probleem!
En zeg nou zelf, hebben we dat niet allemaal wel eens?”