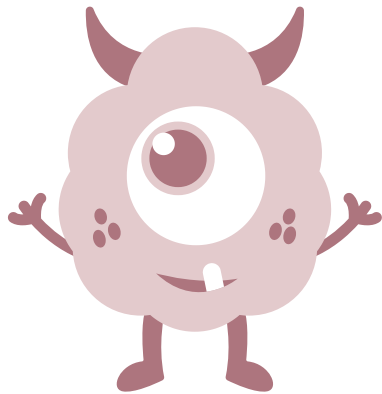


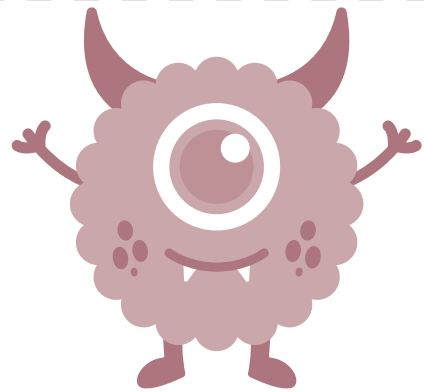
# Met welk monster heb jij te maken?



## De gedachtenlezer

Gaat ervan uit dat mensen negatief over jou denken terwijl je daar geen bewijs voor hebt.

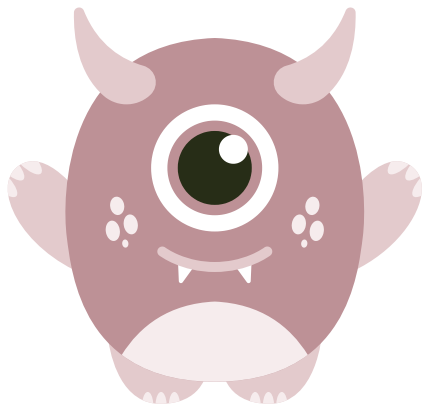
Gevoelens: nerveus, onzeker, boos,...



## Het zorgenmonster

Dit monster zal een klein probleem veel erger doen lijken.

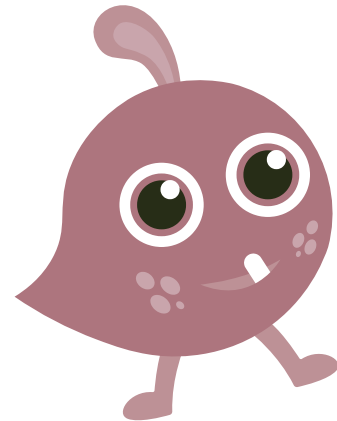
Gevoelens: angstig, veel zorgen maken,...



## Het alles is slecht monster

Je alleen op de slechte dingen focussen en niet op de goede dingen.

Gevoelens: verdrietig, hopeloos,...



## Het zwart-wit monster

Je denkt alleen in extremen, er bestaat geen tussenin voor jou.

Gevoelens: kwaad, gefrustreerd,...