

Challenge je negatieve gedachten

01

Wat is jouw negatieve gedachte die jou stress/angst bezorgt?

02

Wat maakt dat jij je gestresseerd voelt (op de schaal van 1 tot 10)?

03

Welke cognitieve vervorming is van toepassing op deze gedachte?

04

Daag je negatieve gedachte uit of herformuleer ze.
Gebruik de aanwijzingen in het vorige werkblad.