

Zorgenschema

Focusverlegging
Op ademhaling letten
Mindfulness

Zie mindset shift
oefening

Plan enkel dingen in
waar je controle over
kunt hebben.

Naar het hier en
nu gaan

Mijn belemmerende
gedachten tegengaan door
mijn copingsstrategieën in te
zetten.

Maak een actieplan

2 opties

Dit is een 'wat als' zorg. Het kan een
extreme reactie zijn of gebaseerd zijn
op vooroordelen en emoties.

Dit is een zorg die praktisch is,
het is iets waar je best mee aan
de slag gaat.

Nee

Ja

Kan ik er iets aan veranderen?

Waar maak ik mij zorgen over?