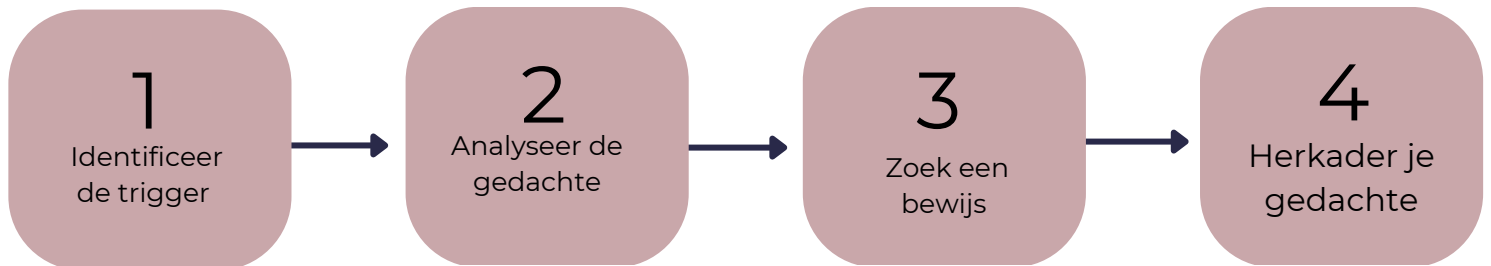


CHALLENGE JE

Automatische gedachten

Gedachten komen en gaan, je kan niet bepalen wanneer gedachten opkomen maar je kunt er wel voor zorgen dat deze gedachten en de overtuigingen van die gedachten uitdagen. Dit begint bij gedachten herkennen en opnieuw kaderen.



DE TRIGGER	DE NEGATIEVE GEDACHTE	BEWIJS TEGEN HET	NIEUWE POSITIEVE GEDACHTE
Mijn vriend heeft mij al 30 min geleden gestuurd	Ik voel mij genegeerd	Er is geen logische reden voor	Ik weet dat hij druk is met zijn werk