

RET STAPPENPLAN

1

Beschrijf de situatie feitelijk.
Noteer duidelijk wat er gebeurt is zonder interpretatie.

2

Beschrijf je gevoelens en je gedrag.

3

Beschrijf het gewenste gedrag: wat had je willen doen?

4

Daag ineffectieve gedachten uit.

- Klopt het echt wat ik denk
- Helpen deze gedachten mijn doel te bereiken?
- Is het logisch wat ik denk?

5

Vervang uw ineffectieve gedachten door effectieve gedachten.

- TIP: moeten vervangen door willen.