

Manieren van denken



Het is ok om mij
even niet goed te
voelen



Ik ben mijn
gedachten niet. Niet
alle gedachten zijn
de waarheid



Ik kan mezelf
kalmeren door
rustig adem te
halen.



Hoe moeilijk het ook
is, ik ben sterk
genoeg om er door
te komen.



Dit gevoel is niet
fijn, maar het gaat
ook over.

Mijn boosheidsknopen

Schrijf in de onderstaande knopen wat jou kwaad kan maken.
Hoe groter de knoop, hoe bozer het jou maakt.



Rustig worden (emotieregulatie)

Wanneer je kwaad bent, gaat al je aandacht naar je kwade gedachten. Op basis van deze kwade gedachten kan je ook fysiek gaan handelen. Met deze oefening verleg je de focus naar het hier en nu en kan je rustiger worden.

5
dingen
die ik
zie

4
dingen
die ik
voel

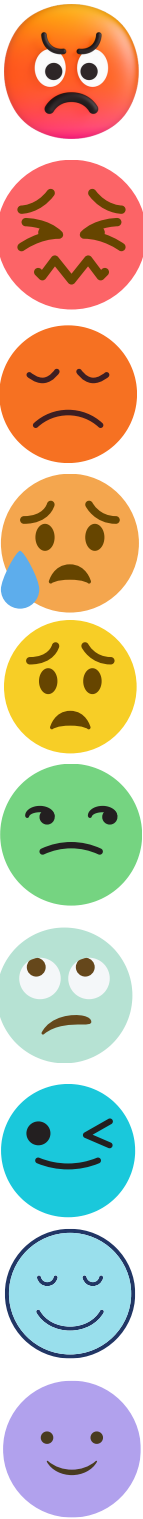
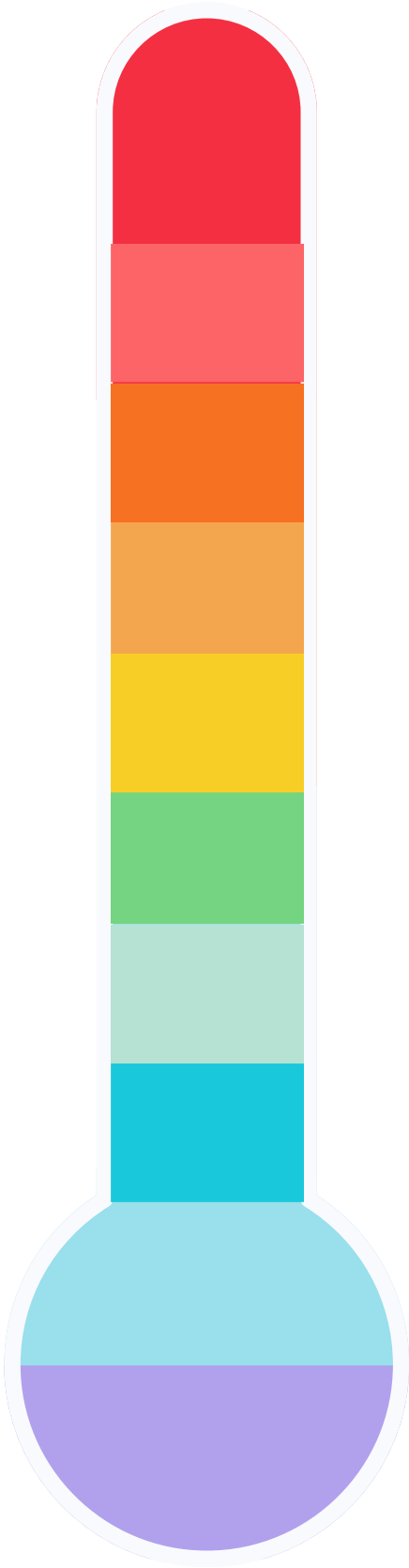
3
dingen
die ik
voel

2
dingen
die ik
hoor

1 ding
die ik
proef

Hoe voel ik mij?

1
0
9
8
7
6
5
4
3
2
1



Vind het bewijs

Ik moet bewijs vinden tegen:



Bewijs **voor** mijn
gevoel/overtuiging



Bewijs **tegen** mijn
gevoel/overtuiging