



## JE EIGEN **G** SCHEMA MAKEN

Ga nu eens na met de cursusleider welke situatie jij pas hebt meegemaakt waarin je je niet Oké! voelde en het gevolg was dat je ontevreden was met wat er gebeurde of hoe jij het oploste.

### Gebeurtenis

.....

.....

.....

.....

### Gevoel

.....

.....

.....

.....

### Gedachte

.....

.....

.....

.....

### Gevolg

.....

.....

.....

.....

Oké! Nu ga je het schema nog eens maken, maar dan met positieve afloop. Daarvoor is dus nodig dat je positieve gedachten uitzoekt, en een positieve oplossing vindt!

### Gebeurtenis



Handwritten lines for notes.

### Gevoel

Handwritten lines for notes.

### Gedachte

Handwritten lines for notes.

### Gevolg (Oplossing)

Handwritten lines for notes.

#### Verbeeldingsoefening:

Sluit je ogen en stel je voor dat je bezig bent de oplossing uit te voeren. Zorg ervoor dat je het gevoel dat er bij hoort ook ervaart. Denk nu de positieve gedachte!