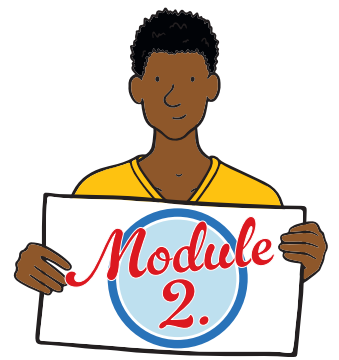


WAT KUN JE DOEN BIJ EEN ONPRETTIG GEVOEL

Training 2.3

🏠 Thuisopdracht 3



Wanneer heb jij een onprettig gevoel? _____

Welke emoties horen daarbij? _____

Wat doe je op dit moment om dat onprettige gevoel te verminderen? Of ermee om te gaan? _____

Wat zou je nog meer kunnen proberen? _____

Wat kan een ander hierin voor jou doen? _____



Wanneer heb jij een onprettig gevoel? _____

Welke emoties horen daarbij? _____

Wat doe je op dit moment om dat onprettige gevoel te verminderen? Of ermee om te gaan?

Wat zou je nog meer kunnen proberen? _____

Wat kan een ander hierin voor jou doen? _____

Wanneer heb jij een onprettig gevoel? _____

Welke emoties horen daarbij? _____

Wat doe je op dit moment om dat onprettige gevoel te verminderen? Of ermee om te gaan?

Wat zou je nog meer kunnen proberen? _____

Wat kan een ander hierin voor jou doen? _____



Wanneer heb jij een onprettig gevoel? _____

Welke emoties horen daarbij? _____

Wat doe je op dit moment om dat onprettige gevoel te verminderen? Of ermee om te gaan?

Wat zou je nog meer kunnen proberen? _____

Wat kan een ander hierin voor jou doen? _____

