

UERSIE 1



Ik leg dit werkblad neer op deze plek:

Vul dit in aan het begin van je dag:

Vandaag vervang ik deze niet-functionele gedachte:

door deze functionele gedachte:

Ik richt mijn aandacht vervolgens op:

Ik coach mezelf liefdevol.

Zo complimenteer ik mezelf:

Zo moedig ik mezelf aan:

(Ik weet dat het oké is als er mindere momenten of dagen zijn. Het hoeft niet meteen goed te gaan. Stap voor stap. Een volgend moment of de volgende dag ga ik er weer voor.)

Deze activiteiten onderneem ik vandaag zodat ik goed voor mezelf zorg:

Welke activiteiten?

.....

Wanneer?

Vul dit in aan het einde van je dag:

Is het op momenten op de dag al gelukt? Goed gedaan!

Wat kan je morgen anders doen zodat het nóg beter gaat?

Ga zo door!

Vorbereiding voor de nacht:

In plaats van te piekeren kies ik waar ik liever aan denk. Ik kies dit onderwerp waaraan ik ga denken:

UERSIE 2



Deze week oefen ik/doe ik:

Op: (dag)

Om: (tijd)

Instructie:

Dit kan een ander doen om me te helpen:

Op deze plek leg of hang ik dit papier neer/op, zodat ik iedere dag herinnerd word aan mijn leerpunt:

Gelukt?

Check:

Ma:	Di:	Woe:	Do:	Ur:	Za:	Zo:
-----	-----	------	-----	-----	-----	-----

Ruimte voor opmerkingen:

(Denk aan: wat werkte goed? Wat was lastig? Waren er bepaalde gedachten/ gevoelens?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....