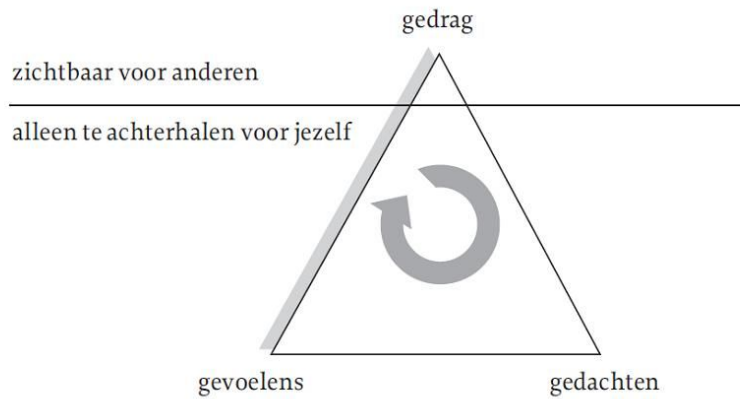


Gedachtepatronen in kaart brengen



3G-model: gedachten, gevoelens & gedragingen

Gebeurtenis: _____

Gedachten: _____

Gevoelens/gewaarwordingen: _____

Gedrag: _____

Gevolg: _____

Belemmerende overtuiging: _____

Alternatief gedrag/helpende gedachten: _____

Afspraak met mezelf: _____

Zorg goed voor jezelf, jij bepaalt hoe je leven eruit ziet ♥