|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gebeurtenis |  | Gebeurtenis |  |
| Gedachte |  | Helpende gedachte |  |
| Gevoel |  | Gevoel |  |
| Gedrag |  | Gedrag |  |
| Gevolg |  | Gevolg |  |

Kies een situatie uit waarbij je een helpende gedachte had kunnen toepassen of hebt toegepast.