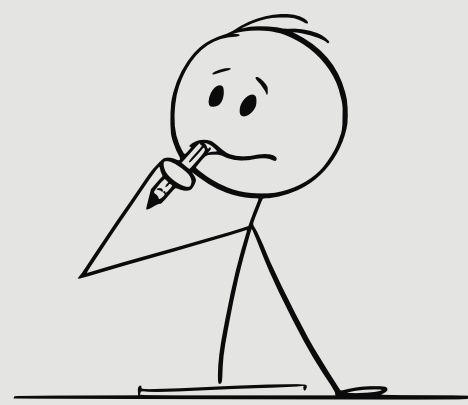




# Helpende gedachten

Soms helpt het om even stil te staan bij hoe je denkt over een situatie.

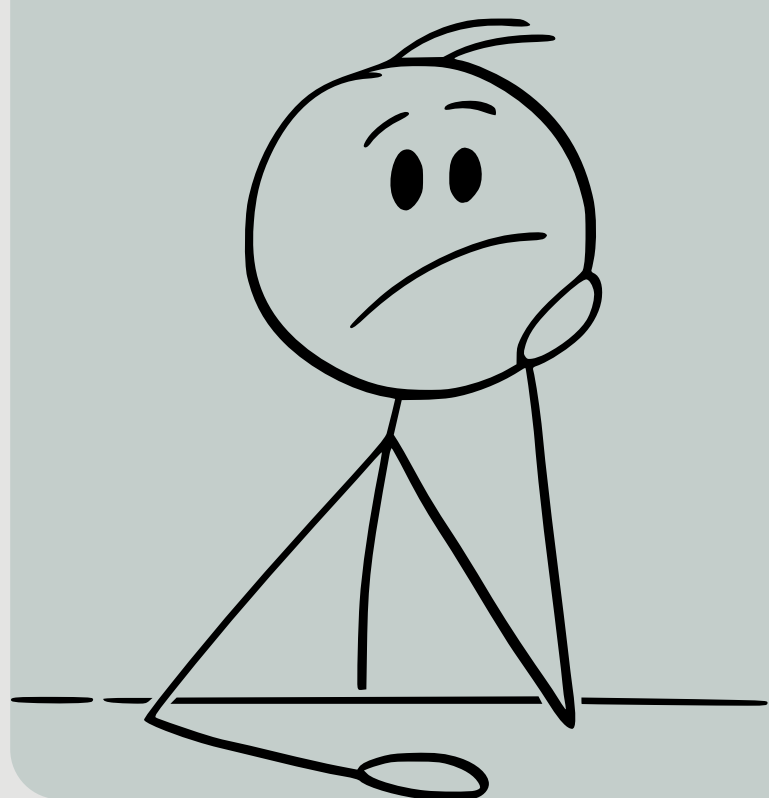
Niet om jezelf te veroordelen, maar om te ontdekken welke gedachten je vastzetten en welke je verder helpen.

Onhandige gedachten zijn vaak zwart-wit, streng of voorspellend ("Ik kan dit nooit").

Helpende gedachten zijn realistischer, vriendelijker of oplossingsgericht ("Ik kan het stap voor stap proberen").

**Noteer hieronder gedachten die je niet helpen en onderzoek hoe je ze kunt vervangen door iets vriendelijker of realistischer.**

## Onhandige gedachte



## Helpende gedachte

