

GEDACHTEONDERZOEK

I

GOD OF DE NATUUR
ZIJN ZAKEN



- MIJN BEST DOEN
- ACCEPTEREN

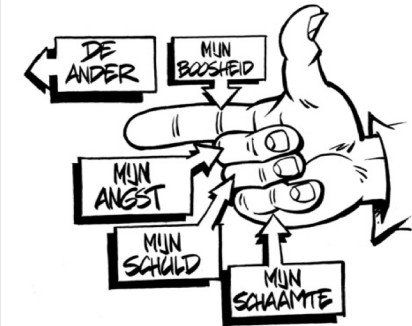
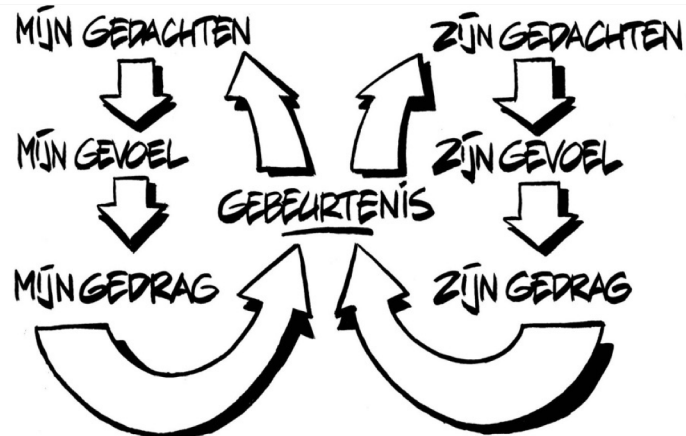


II

- IK -

III

- DE ANDER -



Bij negatieve gedachten:

- Wees stil van binnen.
- Stop!
- Zorgeloos/ Vertrouwen
- Dit gaat nergens over.
- Het is maar een gedachte.
- Dit is niet mijn zaak, dit is de zaak van die ander.

- Zorgen maken
- Schuldig voelen
- Schaamte

5 emoties:

- + Liefde
- Angst
- +/- Boosheid
- +/- Verdriet
- +/- Afgunst

