



OPDRACHT 1, Vul in:

Stap 1: Stop mettegen wat je

Stap 2: Erken de situatie en zeg ook: Hetwat.....” maar geef de
.....géén macht over door niet te

Stap 3: Blijf in van je stemming en leid doordat je
iets..... gaat doen.

OPDRACHT 2:

Bedenk een aantal situaties voor jezelf waarbij deze aanpak het verschil voor je kan maken.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3:

Bedenk een aantal dingen die jij leuk vindt om te doen en waarmee je jezelf, als nodig, kunt afleiden (stap 3). Maak een lijst van minimaal 5 dingen:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Succes! En graag tot ziens bij les 3.