

Helpende gedachten bij negatieve gevoelens

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Gebaseerd op: Naar & Safren, 2017 [4]

Wat zijn negatieve gedachten die je af en toe hebt?

Wat zijn redenen voor jou om je negatieve gedachten te veranderen in meer helpende gedachten?

Negatieve gedachte	Helpende gedachte
Bijvoorbeeld: <i>Ik kan niets goed doen</i>	Bijvoorbeeld: <i>Soms maak ik fouten maar ik doe ook dingen goed</i>