

GEDACHTEN UITDAGERS

*Welk bewijs heb je voor
deze gedachte?*

*Kan je iemands
gedachten lezen?*

*Als iemand iets van je
vindt, is het dan ook
waar?*

*Wat is het ergste dat kan
gebeuren?*

*Kun je op een andere
manier naar de situatie
kijken?*