

Oefening: Omgang vervelende ervaringen.

Hoe ga jij om met vervelende ervaringen en gevoelens? Wat heb je allemaal geprobeerd? Hoe pakte dat uit? En wat heeft het je gekost?

<i>Vervelend gevoel / ervaring.</i>	<i>Strategie om vervelende gevoelens te beheersen.</i>	<i>Hoe pakte het uit op korte termijn?</i>	<i>Hoe pakte het uit op lange termijn?</i>	<i>Wat heeft het je gekost?</i>