

Positive Reframing

Haal even diep adem en...

5. Ik denk nu negatief. Wat zou ik denken als ik positiever zou denken?

6. Wat zou ik denken als ik het verhaal van een andere kant bekijk?

7. Misschien is het niet 'perfect' zo, maar wat maakt het 'goed genoeg'?

8. Hoe kan ik dit oplossen? Kan ik er iets van leren?

Wat is belangrijker en waarom?

(De positieve kanten of de negatieve kanten)

Wat kun je hier van leren?