

Uitdagen van je gedachten

Haal even diep adem en...

1. Is het wel zo? Hoe weet ik dat? Welke bewijzen heb ik?

Bewijzen voor de gedachte	Bewijzen tegen de gedachte

2. Wat gebeurt er als ik zo blijf denken? Hoe erg is dat?

3. Wat is het allerergste dat er kan gebeuren?

4. Wat heb ik er aan om zo te denken? Hoe belangrijk is het?