

Negatieve Gedachten

Buig ze om !



Gebeurtenis

Ik heb een toets.

Gedachte

Ik moet zeker een 9 halen, als dat maar lukt!

Gevoel

Zenuwachtig en gestresst.

Gedrag

Ik kan niet meer goed nadenken en vergeet hierdoor de antwoorden.

Gevolg

Ik haal een onvoldoende.

Gebeurtenis

Ik heb een toets.

Gedachte

Ik heb het goed geleerd en ik ga gewoon mijn best doen.

Gevoel

Rustig en kalm.

Gedrag

Ik ga rustig de vragen beantwoorden en ik kan helder nadenken.

Gevolg

ik haal een voldoende.

