

TECHNIEK IN BEELD

STRAFFER WEGSTLIREN

1 HERKEN ^{DE STRAFFER}

WANNEER?
BIJ NEGatieve UITSPRAKEN OVER ZICHZELF

DUS DAT HEB IK HELEMAAL FOUT GEDAAN LOSER DIE IK BEN

HM, DIT KLINT ALS EEN STRAFFER



2 MAAK EGODYSTOON

ZULLEN WE DIE EENS EVEN OP EEN STOEL ZETTEN?

MAAK BEWUST VAN EFFECT

3



HOE IS HET VOOR JOU OM DE HELE TIJD COMMENTAAR TE KRIJGEN VAN DIE KANT?

NAAR! IK GA ME HINDERWAARDIG EN SOMBER VOELEN EN IK KOM TOT NIETS.

STRAFFER TOESPREKEN 4

HOOR JE DAT? JE PROBEERT TE HELPEN, MAAR HET WERKT JUUST AVERECHTS

5 VERPLAATSEN

ZULLEN WE EENS PROBEREN HOE HET VOELT OM DEZE OP DE GANG TE ZETTEN?

