

# Think-5

1 Wat is je (niet-helpende) gedachte?

Gebeurtenis

Gedachte

Geloofwaardigheid ... %

Gevoel



Bedroefd



Blij



Anders

Gedrag

Gevolg

2 Doe de Gedachte-check

- ★ Is het waar?
  - ★ Is het aardig voor mezelf?
  - ★ Is het helpend?
- Twijfel je? Onderzoek je gedachte in stap 3.

3 Zoek bewijzen

De gedachte klopt, want...

De gedachte klopt niet, want...

5 Hoe geloofwaardig is je eerdere gedachte (uit stap 1) nu?

Geloofwaardigheid ... %

4 Wat is je helpende gedachte?

Gedachte

Geloofwaardigheid ... %

Gevoel



Bedroefd



Blij



Anders

Gedrag

Gevolg