

Gedachten-rapport deel 2

Het uitdagen van de gedachte die u het meest raakt naar aanleiding van het gedachten-rapport deel 1

Zet hier de gedachte neer die u het meest raakt:

Bewijzen voor de gedachte	Bewijzen tegen de gedachte	Geloofwaardigheid oude gedachte	Gevoel nu
Schrijf hier op welke feiten volgens u laten zien dat uw gedachte over de gebeurtenis klopt.	Schrijf hier op welke feiten volgens u laten zien dat de gedachte niet klopt. Stelt u zichzelf bijvoorbeeld de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none">- Heb ik ooit een ervaring gehad die aantoont dat deze gedachte niet altijd klopt.- Als mijn beste vriend/vriendin deze gedachte zou hebben wat zou ik dan zeggen tegen hem/haar.	In welke mate gelooft u nog in uw oude gedachte. Geef een getal van 0%-100%	Hoe voelt u zich nu? Geef dit gevoel een score tussen de 0%-100%.

Zet hier de helpende gedachte neer: