



Werkblad 4.3 Negatieve gebeurtenis in de afgelopen week (stress, ruzie, verdriet, teleurstelling ...)

Wat gebeurde er? (bv. een vriendin kwam niet opdagen op een afspraak.)

Wat dacht je op dat moment? Waarom gebeurde dat? / Wat was de oorzaak? (bv. ze vond mij vervelend.)

Welke gevolgen had je verklaring voor jezelf en voor de ander? (bv. ik voelde mij verdrietig en afgewezen.)

Kun je de gebeurtenis ook nog anders beoordelen? Betrek daarbij - in gelijke mate - zowel jezelf, de ander als de omstandigheden (bv. er is iets tussen gekomen. Ik was de laatste keer nogal onaardig tegen haar, misschien is ze daarom nog beledigd.).
