



😊 Werkblad 4.4 Positieve gebeurtenis in de afgelopen week (compliment, kennismaking, uitnodiging...)

Wat gebeurde er? (bv. ik maakte een mooie wandeling met een vriend, waarbij we een goed gesprek hadden.)

Waar lag dat op dat moment volgens jou grotendeels aan? (bv. het was prachtig weer.)

Welke gevolgen had je verklaring? (bv. ik voelde mij onzeker. Ik weet niet of mijn vriend zo hartelijk was vanwege het prachtige weer of door ons gesprek.)

Kun je u de gebeurtenis ook nog anders beoordelen? Betrek daarbij - in gelijke mate - zowel jezelf, de ander als de omstandigheden. (bv. ik kwam met het idee om te gaan wandelen en mijn vriend zei daarop meteen 'ja'; we spraken heel onderhoudend met elkaar, daaraan zou ook slecht weer niets hebben veranderd.)
