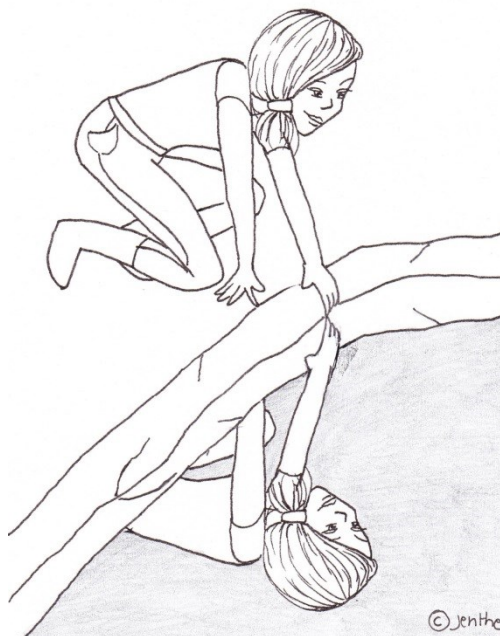


Observeer jezelf

Je kunt heel veel over jezelf leren door gewoon te letten op wat je denkt, voelt en doet en op hoe andere mensen op jou reageren. Deze tool gaat over het observeren van gedachten die je over jezelf hebt. De tool begint met een kleine vragenlijst om in te vullen. We gebruiken allemaal wel eens labels om onszelf te beschrijven. Sommige labels zijn heel positief. Bijvoorbeeld spontaan, eerlijk, slim en aardig. Maar we gebruiken ook vaak negatieve labels. Bijvoorbeeld lui, druk, dik of bangig. Denk eens na over wat voor labels jij vaak voor jezelf gebruikt en schrijft die hieronder op.



Negatieve labels

Op mijn slechtst ben ik ...

- 1 Ik ben
- 2 Ik ben
- 3 Ik ben
- 4 Ik ben
- 5 Ik ben

Positieve labels

Op mijn best ben ik ...

- 1 Ik ben
- 2 Ik ben
- 3 Ik ben
- 4 Ik ben
- 5 Ik ben

Je begeleider helpt je verder met deze vragenlijst.