



AFGEWEZEN

AFGEWEZEN

Stel jezelf de volgende vragen:

- 1) Wie wijst je af? Wat is er gebeurd?
- 2) Hoe beïnvloedt dit jou? Hoe voel je je over jezelf?
- 3) Wat kun je hieruit leren? Hoe kun je verder gaan?

Affirmatie:

Ik kies ervoor om me te omringen met mensen die van me houden en me waarderen. Ik ben mijn eigen beste vriend en zal mezelf liefhebben en steunen tot het einde van mijn regenboog.

Verlangen Verlangen Verlangen



AFGUNSTIG

AFGUNSTIG

Stel jezelf de volgende vragen:

- 1) Wat hebben anderen dat jij ook wilt?
- 2) Welke nutteloze gedachten en gedragingen beperken je eigen geluk en succes? Zijn dergelijke gedachten realistisch? Kun je ze op de proef stellen?
- 3) Welke persoonlijke kwaliteiten zouden je kunnen helpen om je doelen te bereiken?

Affirmatie:

Ik zie in de spiegel een gezond, getalenteerd persoon. Ik kan mijn eigen succes creëren. IK ZAL HET DOEN.

Ik zeg wat ik denk.



ASSERTIEF

ASSERTIEF

Stel jezelf de volgende vragen:

1) In welke opzichten ben je assertief?

Kun je specifieke voorbeelden geven?

2) Wanneer moet je assertiever zijn?

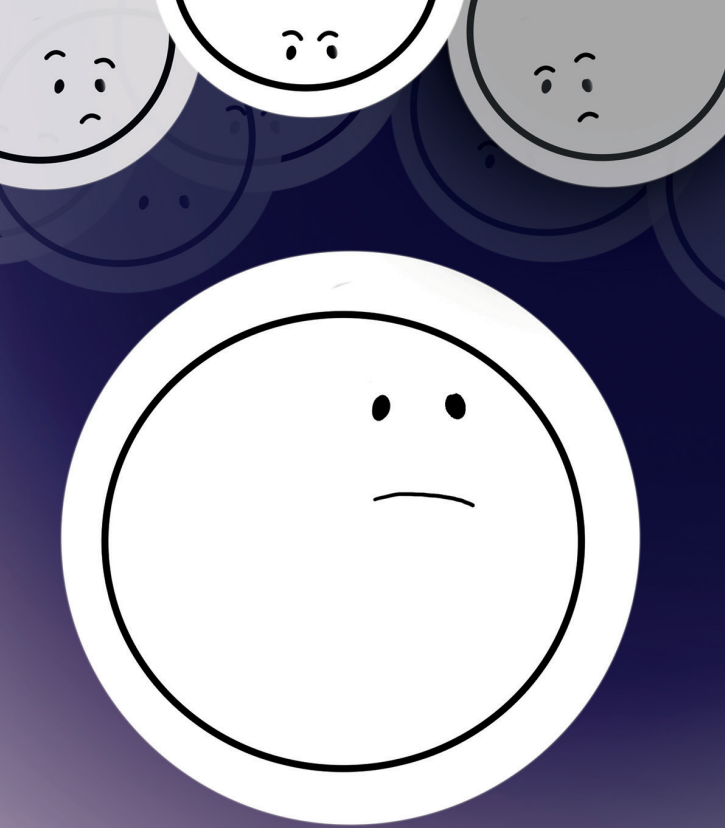
Tegen wie? In welke situaties?

3) Hoe kun je assertiever worden?

Hoe zal dit je helpen in de toekomst?

Affirmatie:

Ik durf te zeggen wat ik denk zodat een eerlijke, duidelijke en positieve interactie mogelijk is.



BEOORDEELD