



Werkblad 10.4 Versterken van de aardige metgezel

Typische situatie waarin de innerlijke criticus van zich laat horen (bv. Als ik een afspraak vergeten ben):

Wat zegt de innerlijke criticus (bv. "Jij krijgt ook nooit iets voor elkaar!")?

Wat zou de aardige metgezel over die gebeurtenis zeggen? Verandert dat je gevoel over de situatie? (bv. "Dat kan iedereen wel eens overkomen, je hebt het gewoon heel erg druk op het moment. Maar je hebt goed gehandeld, je bent er meteen achter aan gegaan en hebt een nieuwe afspraak gemaakt, ookal had je het druk met andere dingen!")