



### Stap 3 FIJNE HERINNERING

TITEL:

### Stap 2 Het begin van de moeilijke periode



(0-10)

TITEL:

Datum van toen

.....

**TIK & VOLG JE VINGER MET JE OGEN**



## Stap 5 MOEILIJKE MOMENTEN

(0-10)

POD 3

Set 3

Set 6

Set 9

(0-10)

POD 2

Set 3

Set 6

Set 9

(0-10)

POD 1

Set 3

Set 6

Set 9

**WAT IS NOG STEEDS MOEILIJK TIJDENS DEZE UITZONDERLIJKE TIJDEN?**

## Stap 4 POSITIEVE GEDACHTEN

- Ik kan er mee omgaan.
- Ik heb ook goede kanten.
- Ik deed wat ik kon.
- Ik kan kiezen (of leren kiezen) hoe ik hier op reageer.
- Ik ben NU veilig (genoeg)

Andere

.....

## Stap 6 ALGEMEEN

Algemeen gevoel van onwelbevinden  (0-10)

De positieve gedachte die het meest waar voelt

.....

## Stap 1 VEILIGHEID NU

VOOR



(0-10)

AARDE - LUCHT - WATER - LICHT



NA

(0-10)

VEILIG / KALM  
HERINNERING

Datum van vandaag

.....

TIK & VOLG JE VINGER MET JE OGEN

