



# Week 7

## Les 20

### Opdracht 1

**OM EEN WAARDEVOL LEVEN TE KUNNEN LEIDEN IS HET BELANGRIJK DAT JE JEZELF DE VOLGENDE VRAAG STELT:  
BEN JE BEREID OM NEGATIEVE GEDACHTEN, EMOTIES EN GEVOELEN TE ERVAREN? ZODAT JE UITKOMT BIJ JE WAARDEN? BEN JE BEREID OM NAT TE WORDEN? ZODAT JE KUNT GENIETEN VAN JE DAG? STEL JE ZELF DE VRAAG EN VUL IN WAT JE ER IN JE RUGZAK ZIT.**

#### **BIJVOORBEELD:**

**BEN JE BEREID OM JE ONZEKER TE VOELEN?**

**BEN JE BEREID OM SOMBER TE ZIJN?**

**BEN JE BEREID OM VERMOEIDHEID TE VERDRAGEN?**

**BEN JE BEREID OM JE MINDERWAARDIG TE VOELEN?**

**BEN JE BEREID OM. . . . .**

**BEN JE BEREID OM. . . . .**

**BEN JE BEREID OM. . . . .**

**IS JE ANTWOORD JA? HOERA!  
FELICITEER EN BELOON JEZELF!**



# Week 7

## Les 20

### Opdracht 1

**GEEF 3 REDENEN WAAROM JE BEREID BENT OM NEGATIEVE GEVOELEN , GEDACHTEN EN EMOTIES TE VERDRAGEN.**

**IK BEN BEREID OM NEGATIEVE GEVOELENS , GEDACHTEN EN EMOTIES TE VERDRAGEN, OMDAT :**

**1 .**

**2.**

**3 .**

Empty rectangular box for additional notes or answers.