



Week 4

les 12

Opdracht 2

1. Welke oude boodschappen/schema's herken jij van vroeger?
2. Welke nieuwe boodschappen wil je aan jezelf geven? Hang ze op, print ze uit, maak er reminders van.
Zeg ze regelmatig hardop tegen jezelf

1.

2.

REMINDER:

CONCLUSIE: