

## Sessie 6 Gedachten

### Inhoud

- 6.01 Losser komen van gedachten
- 6.02 Omgaan met automatische gedachten
- 6.03 Omgaan met negatieve automatische gedachten
- 6.04 Gedichtje over gedachten (ill.)
- 6.05 'De vlieg vloog tegen de mug aan' (verh.)
- 6.06 'Autobiografie van een leven in vijf hoofdstukken' (verh.)
- 6.07 'Vasthouden aan je eigen onwaarheid' (verh.)
- 6.08 Thuiswerk voor de week na sessie 6