

14.04 Niet-helpende gedachten

Welke gedachten of zinnen geven je onrust, versterken angst, minderwaardigheids- of slachtoffergevoelens of zijn op een andere manier ondermijnend voor jou?

Voorbeeld	'Ik moet ook altijd alles alleen doen.'
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	