

Opdracht: G-Schema

Vul wekelijks minimaal 3x dit schema in.

Gebeurtenis

Wat is er gebeurd?

Gedachte

Wat dacht je?

Gevoel

Wat voelde je?

Gedrag

Wat deed je?

Gevolg

Wat gebeurde er toen?

Gebeurtenis

Wat is er gebeurt?

Gedachte

Wat dacht je?

Gevoel

Wat voelde je?

Gedrag

Wat deed je?

Gevolg

Wat gebeurde er toen?

Gebeurtenis

Wat is er gebeurt?

Gedachte

Wat dacht je?

Gevoel

Wat voelde je?

Gedrag

Wat deed je?

Gevolg

Wat gebeurde er toen?

Gebeurtenis

Wat is er gebeurt?

Gedachte

Wat dacht je?

Gevoel

Wat voelde je?

Gedrag

Wat deed je?

Gevolg

Wat gebeurde er toen?

Gebeurtenis

Wat is er gebeurt?

Gedachte

Wat dacht je?

Gevoel

Wat voelde je?

Gedrag

Wat deed je?

Gevolg

Wat gebeurde er toen?

Gebeurtenis

Wat is er gebeurt?

Gedachte

Wat dacht je?

Gevoel

Wat voelde je?

Gedrag

Wat deed je?

Gevolg

Wat gebeurde er toen?