# Opdracht: G-Schema

Vul wekelijks minimaal 3x dit schema in.

Gebeurtenis

Wat is er gebeurt?

|  |
| --- |
|  |

Gedachte

Wat dacht je?

|  |
| --- |
|  |

Zijn deze gedachten ontstaan vanuit jouw higher of lower self?

|  |
| --- |
|  |

Welke kenmerken van de lijst (zie download) herken jij in deze gedachten?

|  |
| --- |
|  |

*Indien van toepassing: welke ego toestand herken je? (Kritische ouder, Voedende ouder, Vrij kind, Aangepast kind)*

|  |
| --- |
|  |

Gevoel

Wat voelde je?

|  |
| --- |
|  |

Gedrag

Wat deed je?

|  |
| --- |
|  |

Gevolg

Wat gebeurde er toen?

|  |
| --- |
|  |