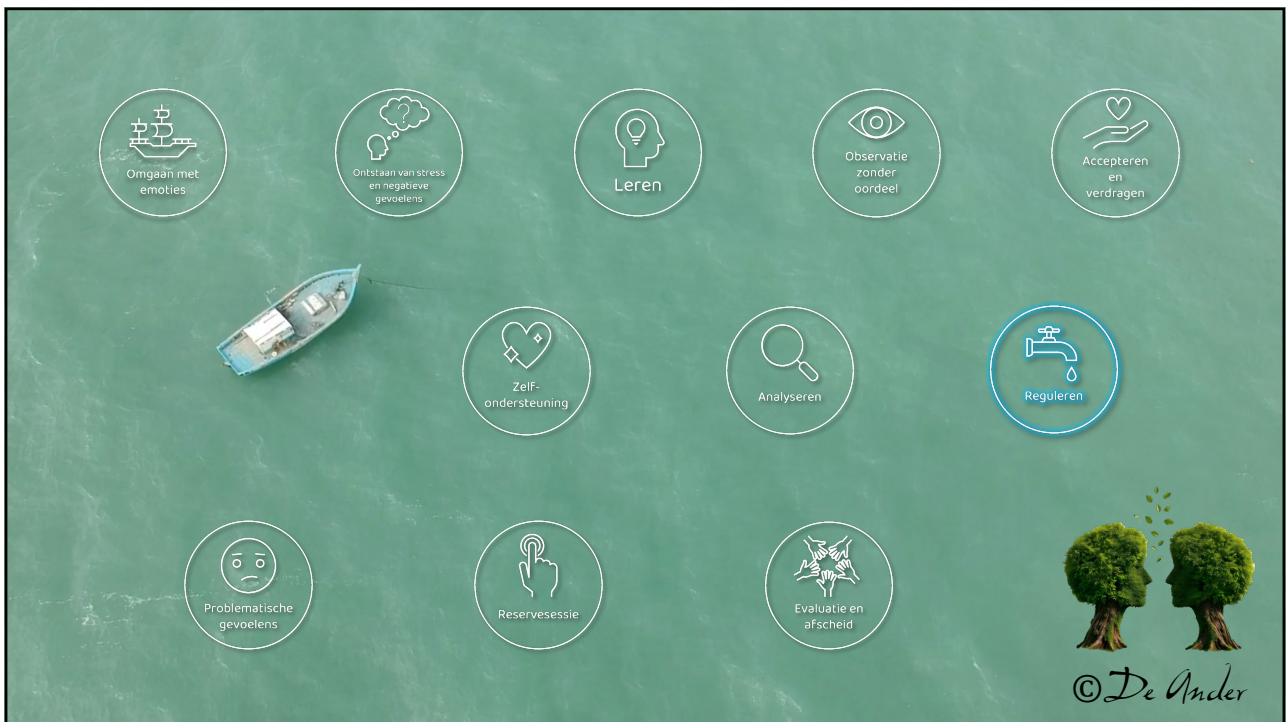
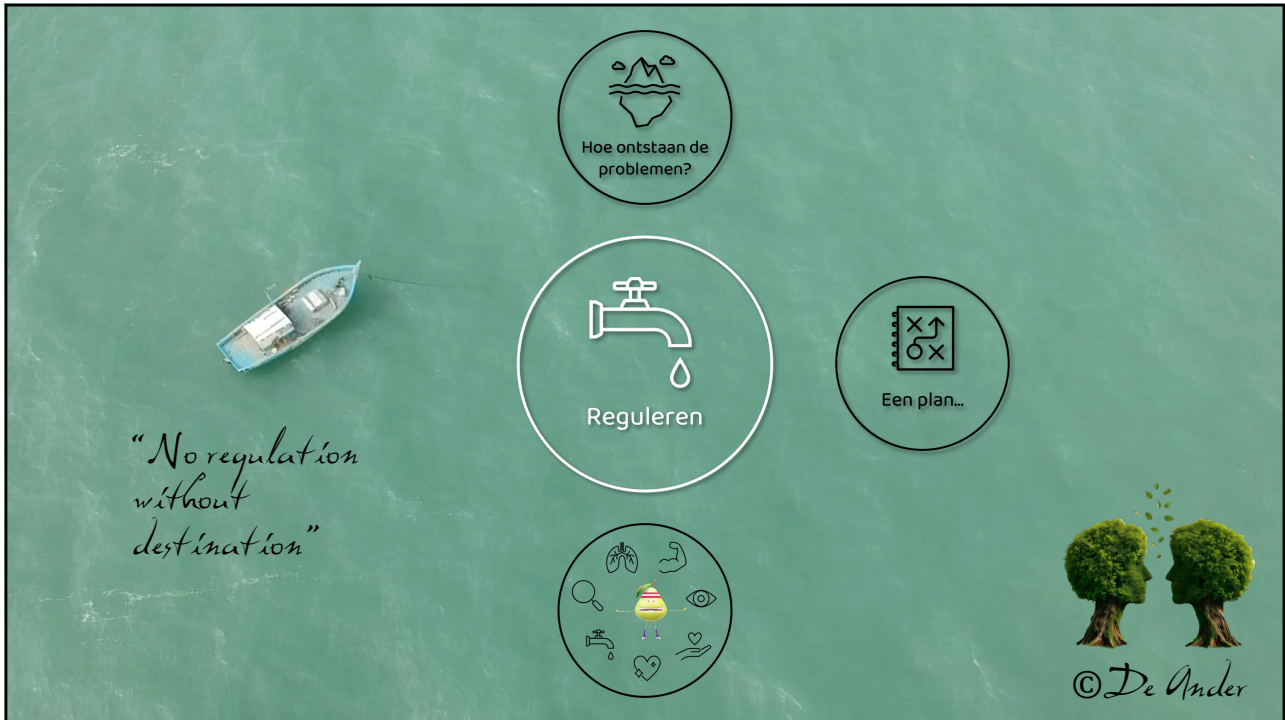




296



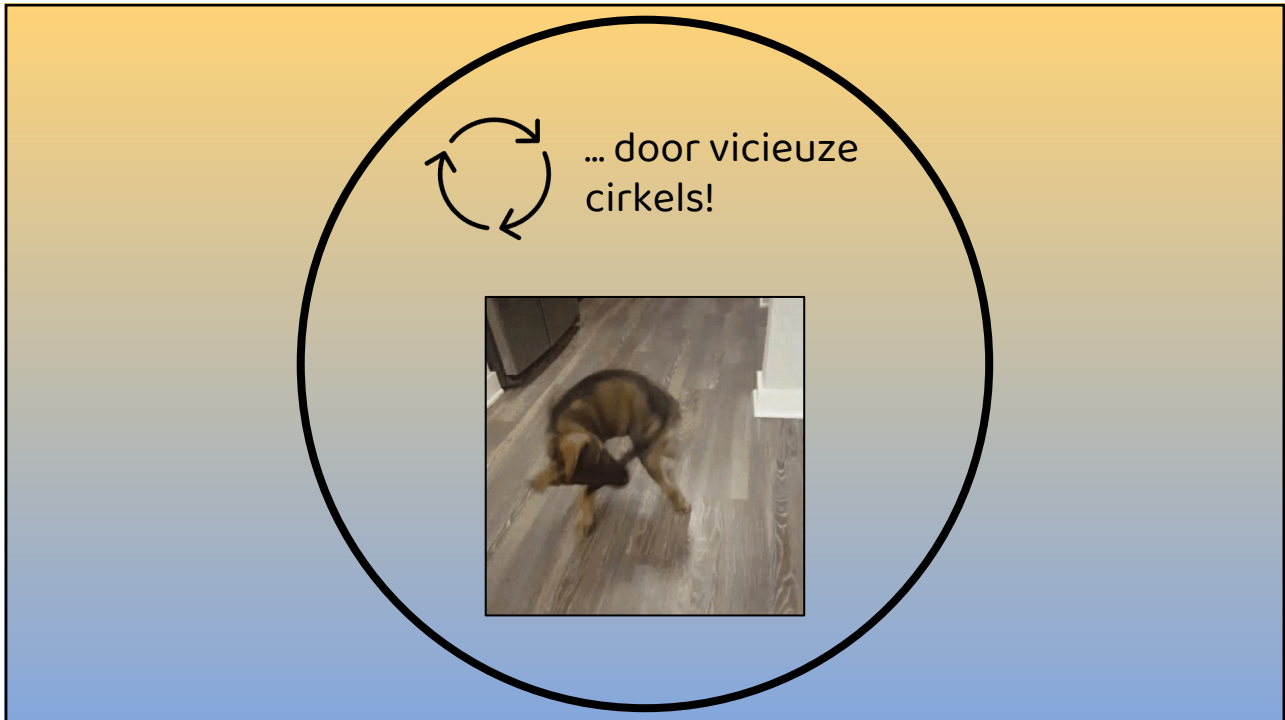
297



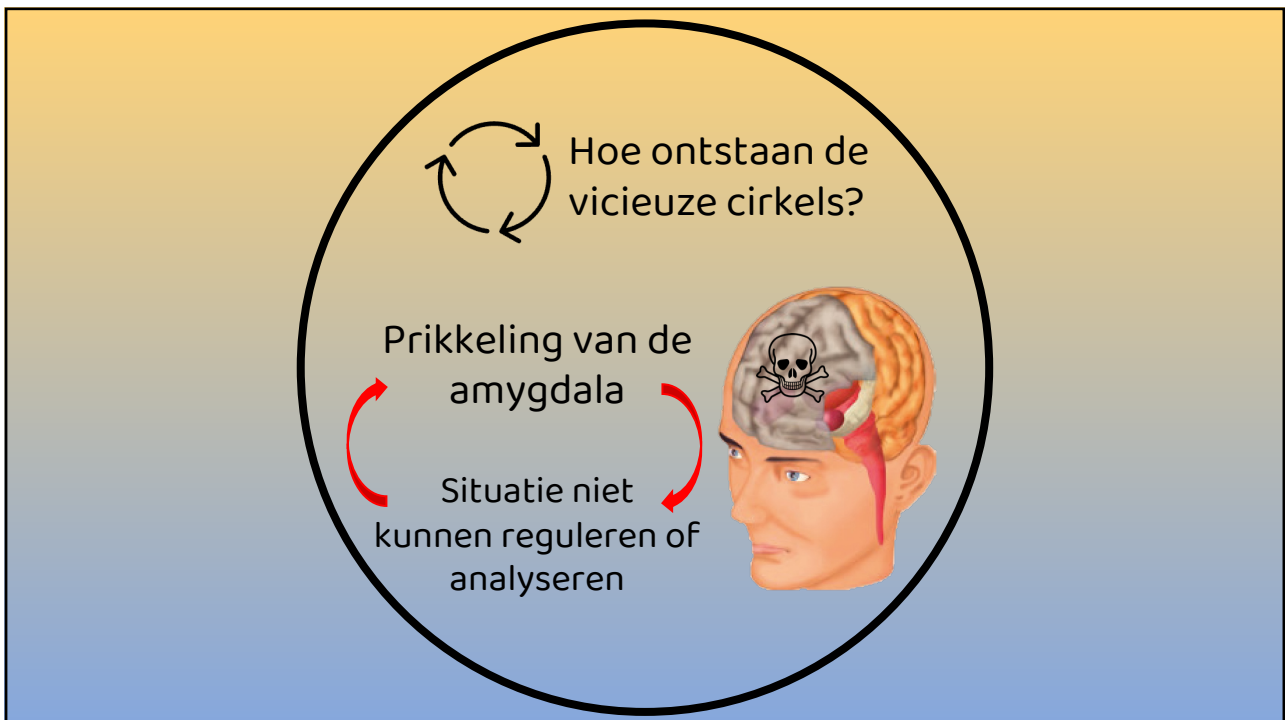
298



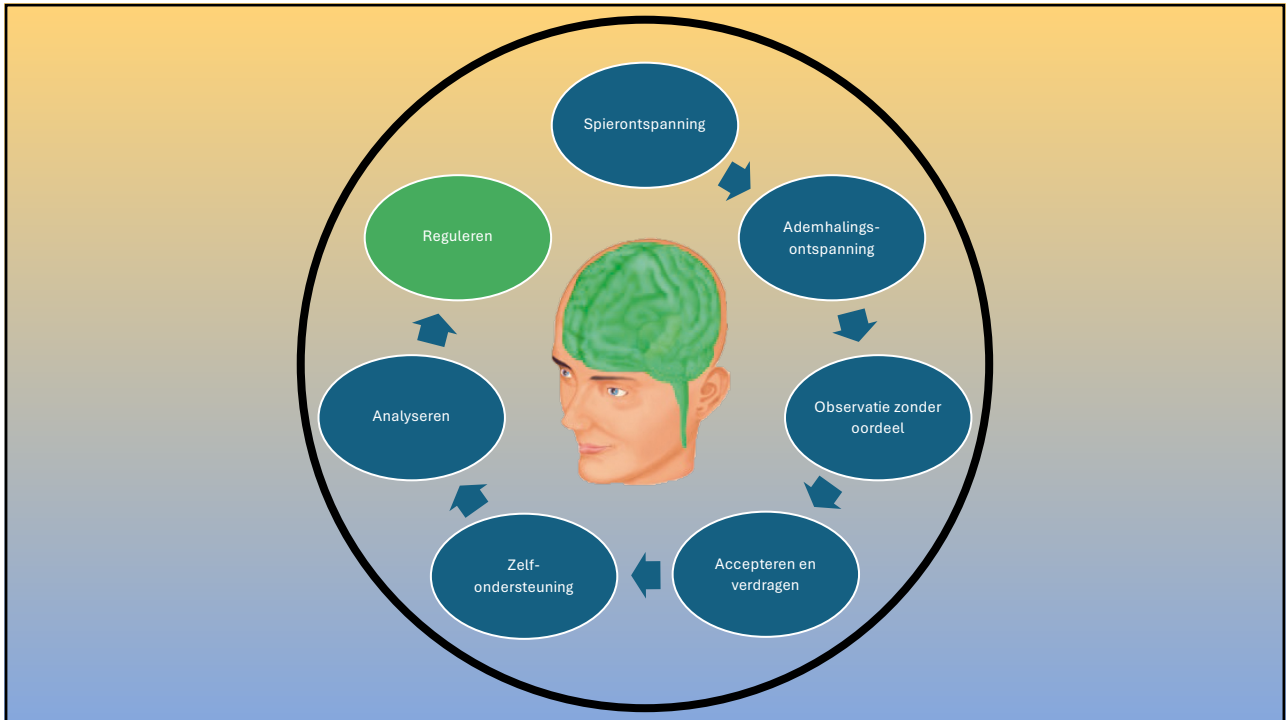
300



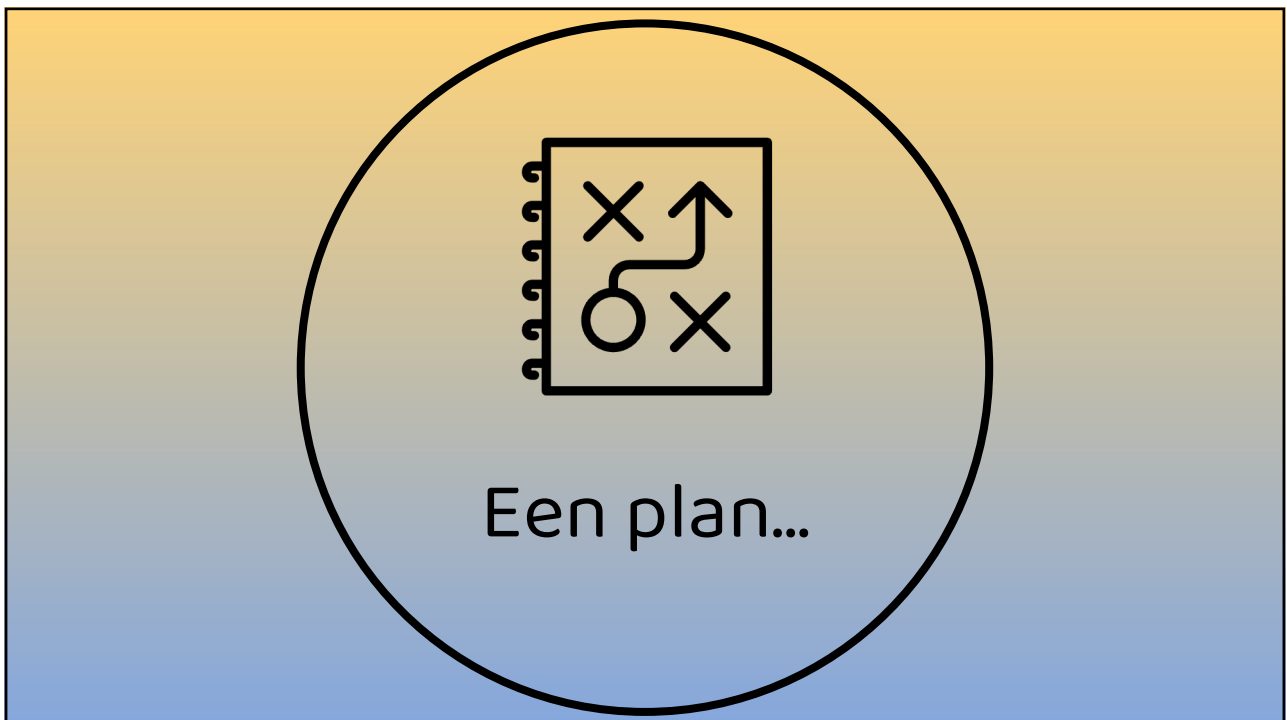
301



302



303



305



Een plan...

1. Een realistisch **doelgevoel** bepalen
2. **Brainstormen**: hoe dichterbij je doelgevoel komen?
3. **Plan**: welke strategieën, volgorde?
4. Ideeën **in praktijk** brengen **tot er iets verandert**
5. Constructief **met succes/ mislukking omgaan**

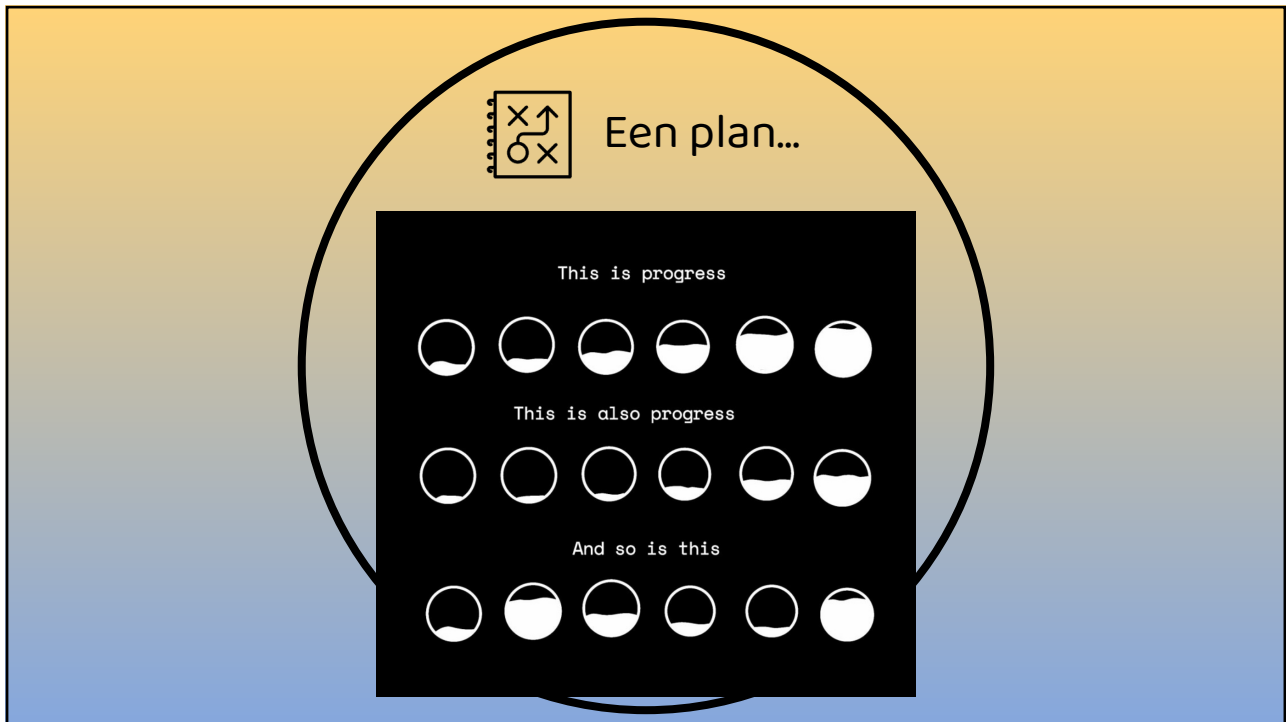
306



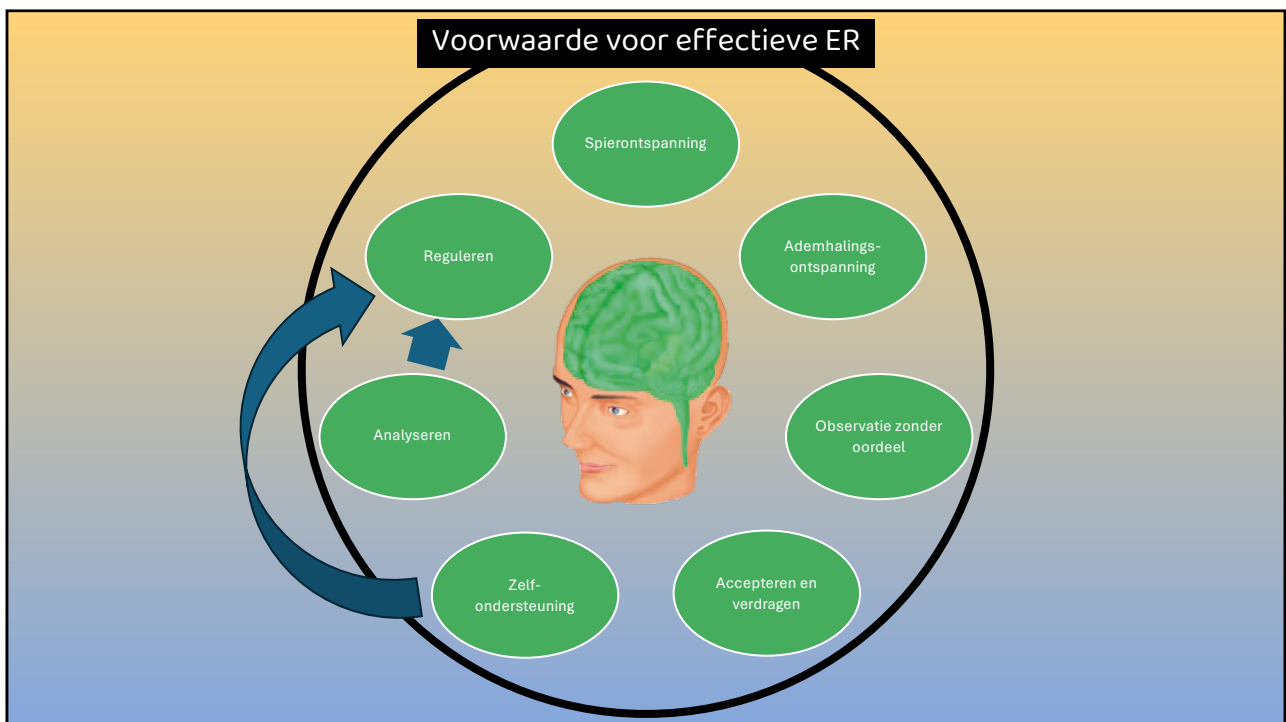
Een plan...

1. Prijs jezelf ook voor de kleinste deelsuccessen
2. Intensiveer je pogingen om het plan in praktijk te brengen.
3. Denk na wat je succes in de weg staat en probeer een nieuw plan en/ of strategie(ën).
4. Denk na over je doel; stel evt. lagere eisen en schakel zo nodig over naar het doel van accepteren van problematische emoties (zo lang als je die niet kan veranderen)

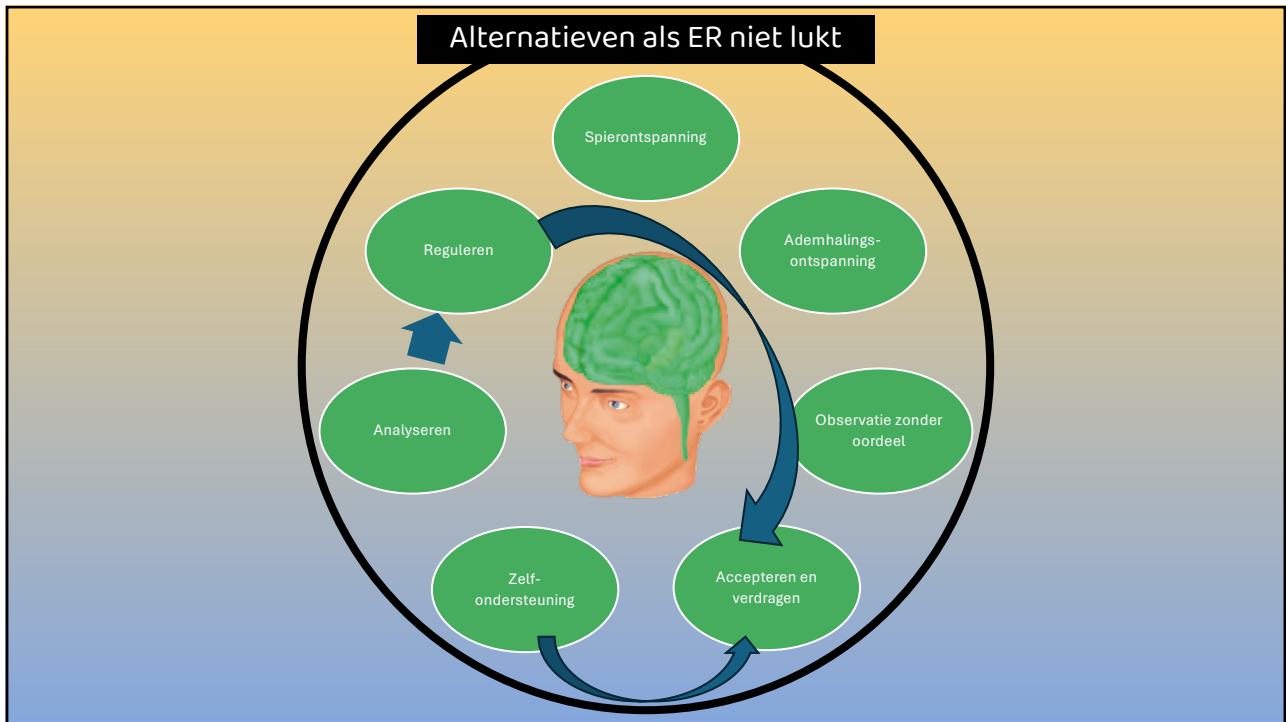
307



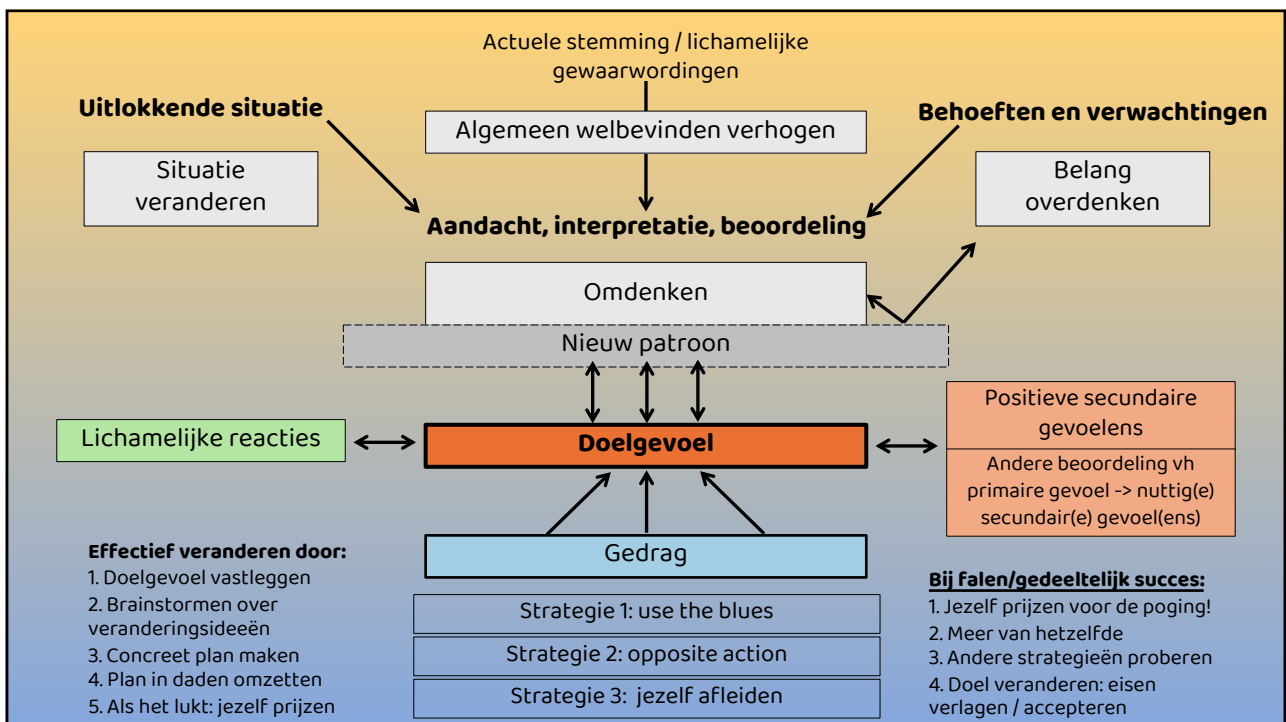
308



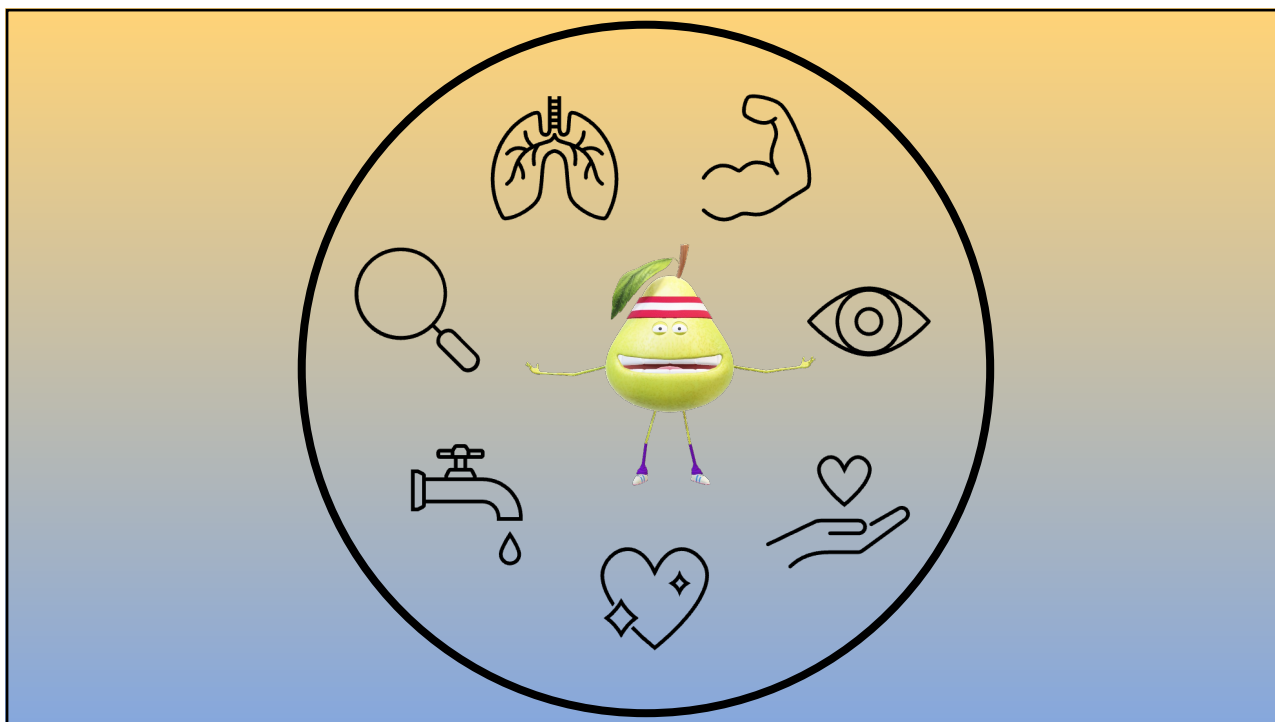
309



310



311



313



Huiswerk

1. Min. 1x/dag oefenen (2x/dag is beter 😊)
-> deander.be/emoties
2. Veranderingsplan in praktijk brengen
3. Werkblad emotieregulatie invullen

314