

Je kritische modus tegenspreken

Hier kun je oefenen met het tegenspreken van je kritische modus. Ga terug naar het werkblad Boodschappen van de kritische modus (p. 144) en neem de boodschappen die je daar hebt ingevuld hieronder over. Zet daaronder belangrijke dingen die je hebt gedaan die bewijzen dat je kritische modus ongelijk heeft. Schrijf ook uitspraken van mensen die belangrijk voor je zijn op die tegen je kritische modus pleiten.

Boodschap:.....

.....

Tegenargumenten:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Boodschap:.....

.....

Tegenargumenten:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Boodschap:.....

.....

Tegenargumenten:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....