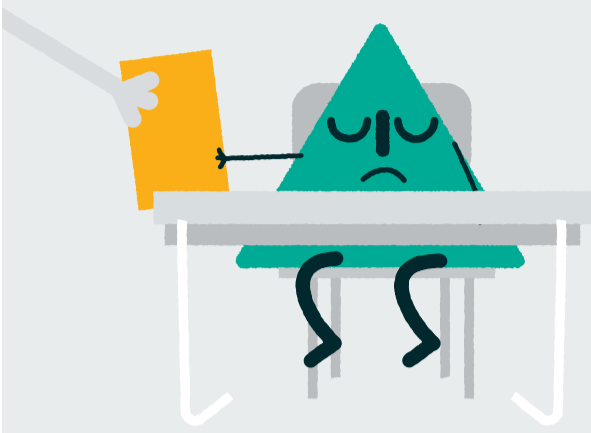


Hoe kan ik omgaan met deze situatie?

De situatie waarin je een teleurstellend cijfer krijgt.



Ik voel deze emotie:

Ik heb deze gedachten:

Beschrijf de
moeilijke situatie:

Hoe kan ik omgaan met deze situatie?

De situatie waarin je ruzie hebt met vrienden.



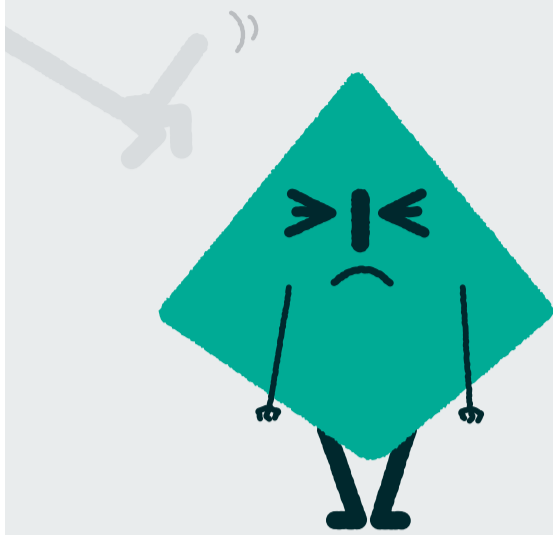
Ik voel deze emotie:

Ik heb deze gedachten:

Beschrijf de
moeilijke situatie:

Hoe kan ik omgaan met deze situatie?

De situatie waarin je ruzie hebt met familie.



Ik voel deze emotie:

Ik heb deze gedachten:

Beschrijf de
moeilijke situatie:

Hoe kan ik omgaan met deze situatie?

De situatie waarin je een lastige opdracht op school krijgt.



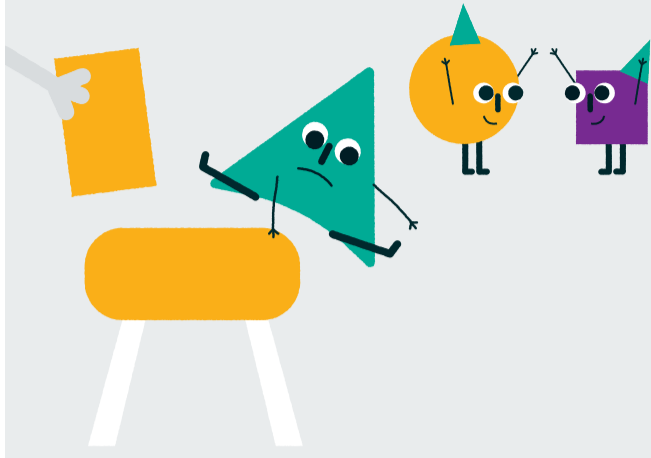
Ik voel deze emotie:

Ik heb deze gedachten:

Beschrijf de
moeilijke situatie:

Hoe kan ik omgaan met deze situatie?

De situatie waarin je te veel moet doen.



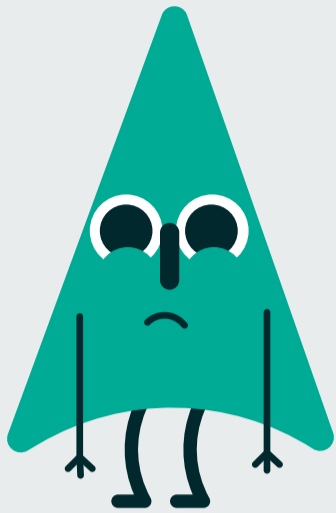
Ik voel deze emotie:

Ik heb deze gedachten:

Beschrijf de
moeilijke situatie:

Hoe kan ik omgaan met deze situatie?

De situatie waarin dingen opeens anders gaan dan je verwacht had.



Ik voel deze emotie:

Ik heb deze gedachten:

Beschrijf de
moeilijke situatie: