



WAT ZIE IK JE DOEN OM HET ONGEMAK NIET TE ERVAREN?

**AFLEIDING:**

**OPGEVEN/ONTWIIJKEN:**

**DENKEN:**

(PIEKEREN/ANALYSEREN/BAGATALISEREN)

**ZELFDESTRUCTIEF GEDRAG:**

(OVERMATIG SNOEPEN, VERSLAVING, OVERMATIG WERKEN)

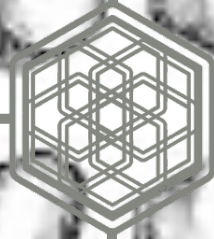
WAT IS EEN (KLEINE) STAP IN DE RICHTING VAN WAT BELANGRIJK VOOR JE IS?

**WAT? (Concreet)**

**BEREIDHEID (0-10)?**

(Is de bereidheid minder dan 7? Verklein de stap)

**WANNEER?**



**ONGEMAK:**  
WELKE LASTIGE GEDACHTEN, GEVOELEN OF LICHAMELIJKE SENSATIES KOM JE IN JEZELF TEGEN ALS JE DOET WAT JE BELANGRIJK VINDT?

**GEDACHTEN:**

**GEVOELEN:**

**IN JE LICHAAM MERK JE:**

WIE OF WAT IS BELANGRIJK VOOR JE?

**WIE**

**WAT**

WAARDENGEBIEDEN

FAMILIE  
VRIENDEN  
WERK  
FYSIEK  
HOBBY'S  
SPIRITUALITEIT

