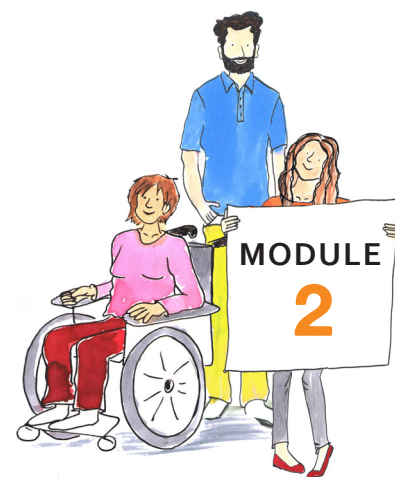


WAT KUN JE DOEN BIJ EEN ONPRETTIG GEVOEL

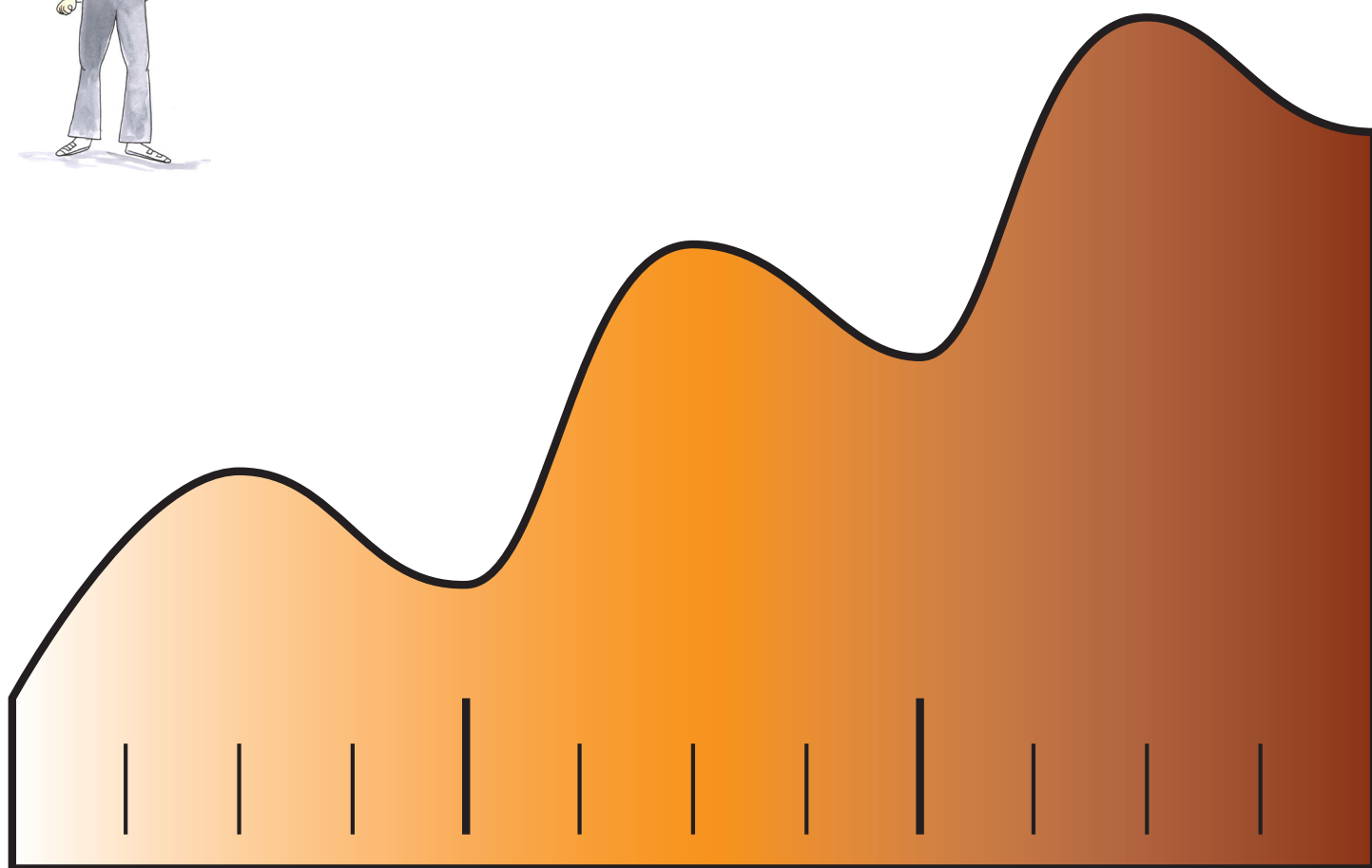


Training 2.3

Werkblad 1



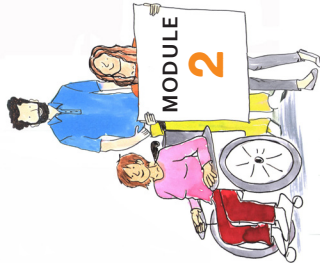
SPANNINGSTHERMOMETER



WAT KUN JE DOEN BIJ EEN ONPRETTIG GEVOEL

Training 2.3

Thuisopdracht 3



Welke onprettige emotie heb jij wel eens?	Wanneer heb je dit gevoel?	Wat doe je op dit moment om van dit gevoel af te komen?	Wat kun je nog meer doen om van dit gevoel af te komen?