

Bijlage 4. Invulformulier, omgaan met verwijten

Het verwijt dat ik heb gekregen is:

1. Gevoelens
Als ik het verwijt volledig laat binnenkomen, alsof het helemaal waar is, dan voel ik me:

1. Gedachten
En dan denk ik:

2. Gevoelens
Als ik me tegen het verwijt verdedig, dan voel ik me:

2. Gedachten
En dan denk ik:

3. Gevoelens
Als ik laat binnenkomen wat er van het verwijt klopt en bij de ander laat wat er niet klopt, dan voel ik me:

Gedachten
En dan denk ik: