Werkblad Stap 3 / Oefening 1
Welke rol is voor jou weggelegd

1. Hierin wil ik groeien:

.....

.....

2. Ik heb dit ervoor over:

.....

.....

3. Hieraan verbind ik mij:

.....

.....

4. Dit kan ik zelf doen:

.....

.....

Tip: maak de volgende zin af en bedenk van te voren wat je kunt doen als het moeilijk wordt.

Als .....
dan .....

Bijvoorbeeld: Als ik zin krijg om te gaan snoepen, dan ga ik een appel eten.
Als ik merk dat ik depressieve gedachten krijg dan ga ik buiten een rondje lopen.

5. Dit heb ik van anderen nodig:

.....

.....

6. Maak het heel concreet en vul onderstaande schema in

Wat	Zelf of een ander, namelijk…	Wanneer

7. Ik begin met de eerste stap. Mijn eerste stap is:

.....