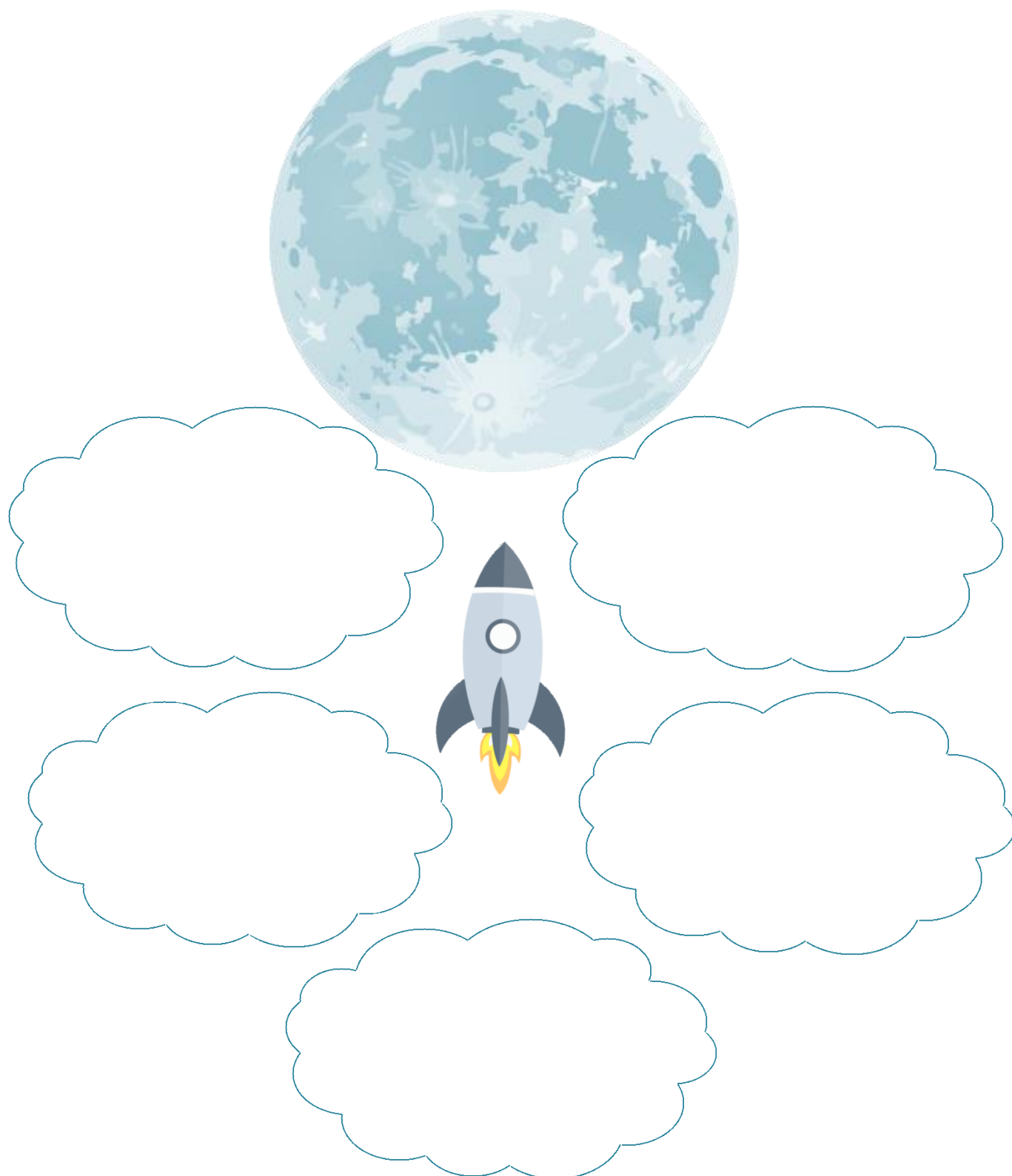
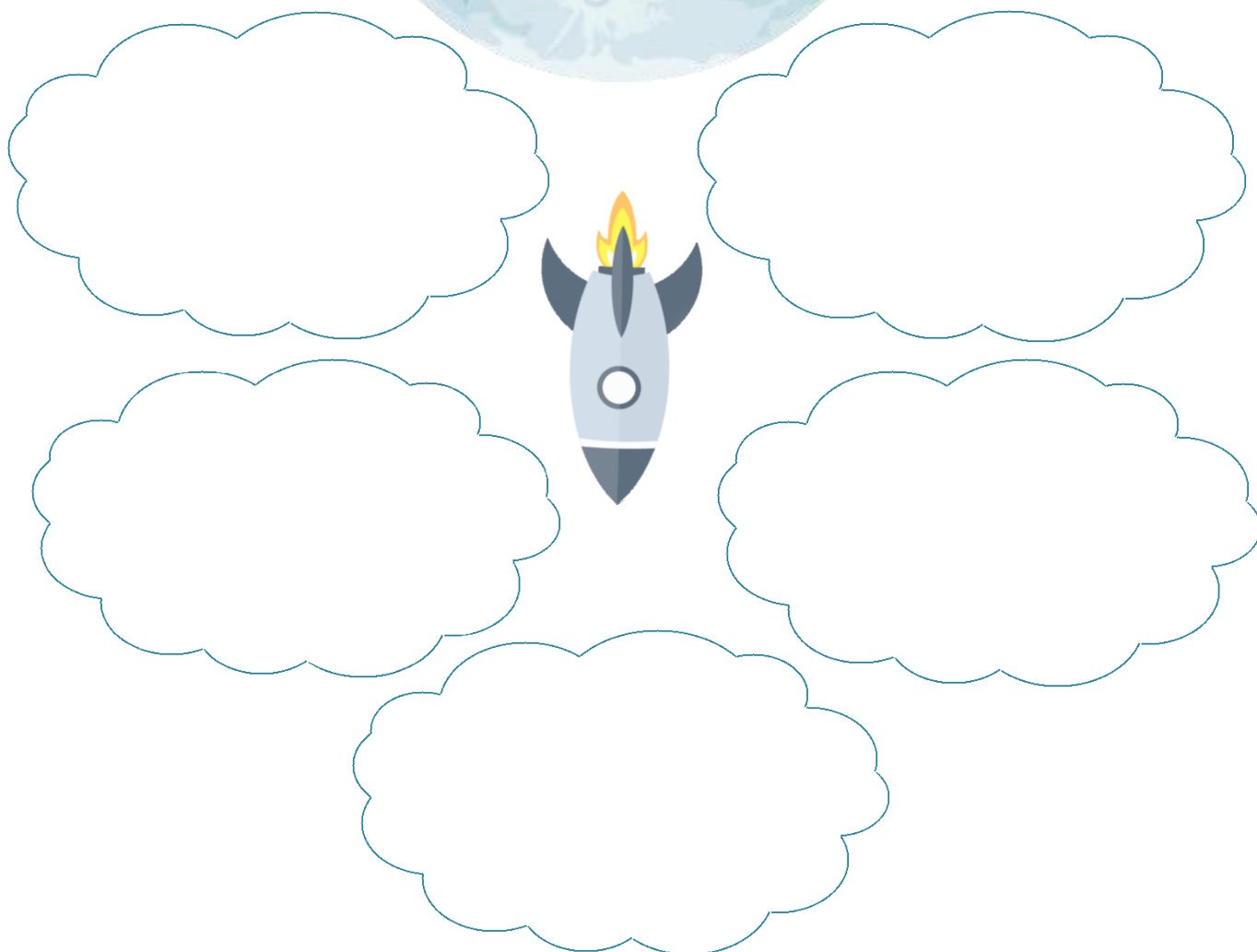


Welke gedachten stuur jij naar de maan?



Niet helpende gedachten zijn gedachten die je onzeker en boos kunnen maken. Het zijn echte gedachten maar ze vertellen niet altijd de waarheid. Je hebt ze in je hoofd zelf bedacht en je kunt ze ook in je hoofd omruilen voor helpende gedachten. Welke niet helpende gedachten wil jij met de raket meesturen? Hierboven kun je ze opschrijven. Enne... kijk ook eens op de volgende bladzijde!

Welke gedachten wil jij ervoor terug?



Helpende gedachten zijn gedachten die vriendelijk klinken en die je ook zou zeggen tegen een vriend of vriendin. Deze gedachten geven je een veel beter gevoel en helpen je als je ergens moeite mee hebt. Als je vaak oefent met het bedenken van deze gedachten komen ze steeds makkelijk vanzelf in je op. Hierboven kun je opschrijven welke gedachten jou gaan helpen!