

DENKFOUTEN OPSPOREN

Als je een onhandige gedachte bij jezelf opmerkt, kun je kijken of je een denkfout hebt gemaakt. Misschien heb je meteen al voorbeelden die je kunt opschrijven en is het duidelijk welke denkfouten jij vaak maakt. Voor de meeste kinderen en jongeren zal het echter nodig zijn om te leren ontdekken bij jezelf. Iedere keer dat je een negatieve of onhandige gedachte hebt, kun je dan gebruiken om te checken of je een denkfout gemaakt hebt.

ZWARTKIJKEN

ALLES-OF-NIKSDENKEN

RAMPDENKEN

ALGEMEEN MAKEN

GEDACHTEN LEZEN

ALLES OP JEZELF BETREKKEN
