



Analyseer je gedachten

(ABC schema)

A Beschrijf de gebeurtenis (waar, wanneer, wie, wat etc.)

C Welke gevoel en gedrag had je?

B Wat voor gedachten had je?

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcoaching.nl. St!r erkend coach, registratienummer EC5344.





Wat was de belangrijkste gedachte die je in de weg zit?

D Is dit een reële gedachte?

Bij deze vraag kan je gebruik maken van het artikel 'hoe kan ik mijzelf het beste dwarszitten' op www.mwpcoaching.nl. Roep eventueel hulp in van iemand die je vertrouwt.

E Welke nieuwe gedachte kan je hiervoor in de plaats zetten? maak gebruik van het inzicht dat je bij de vorige vraag hebt opgedaan.

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcoaching.nl. St!r erkend coach, registratienummer EC5344.





MWP coaching
Woudsenderraklaan 276
3544 PZ Utrecht
06-47651106
www.mwpcoaching.nl
info@mwpcoaching.nl
KvK 30273332

E' Wat is het effect van je nieuwe gedachte als je terug denkt aan de gebeurtenis? Als het effect positief is, gebruik de gedachte dan, als er niets veranderd bedenk dan een andere nieuwe gedachte

Gebruik je nieuwe gedachte in vergelijkbare situaties.

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcoaching.nl. St!r erkend coach, registratienummer EC5344.



KEUWEXX | VOOR | PROFESSIONEEL | BEGELEIDEN