

Werkblad 3.1: Schone Pijn en Vuile Pijn:

- In de binnenste cirkel zet je de “schone pijn”, gevoelens die jij vaak hebt. Denk hierbij aan de 4 B’s, de basisgevoelens die iedereen heeft: Bang, Boos, Bedroefd, Blij.
- In de middelste cirkel zet je wat je doet om die gevoelens te vermijden
- In de buitenste cirkel zet je wat de gevolgen zijn van het vermijden van die gevoelens
- Het vermijden van gevoelens brengt ons vaak steeds verder van huis. Je gaat leren om ze te voelen, zonder je er in te verliezen

