

## WAT KOST JOUW MANIER VAN OMGAAN MET ONGEMAK?

Onderzoek de prijs die jij betaalt voor jouw manier waarop je probeert je klachten, gedachten, emoties of lichamelijke ervaringen te beheersen, te voorkomen. Beschrijf concrete voorbeelden.

Bv: om te voorkomen dat je iets niet goed genoeg doet, begin je er maar helemaal niet aan. Zoals een nieuwe hobby. Of: om te voorkomen dat je iets niet genoeg doet, werk je er juist heel lang aan. Lees je alles nog een paar keer na. Onthoud dat aan alles wat we doen een + en een - zit.

### PARTNER OF INTIMITEIT

---

---

### GEZIN OF FAMILIE

---

---

### VRIENDSCHAPPEN

---

---

### WERK OF OPLEIDING

---

---

### GEZONDHEID

---

---

### VRIJE TIJD

---

---

### FINANCIËN

---

---

### ZINGEVING

---

---

### CONTACT MET JEZELF

---

---