

## valkuil herkenning

### stap 1 (h)erken je actuele gevoel

Op dit moment voel ik me \_\_\_\_\_ omdat \_\_\_\_\_  
(emoties) (aanleiding)

### stap 2 benoem je valkuil

Maar ik weet dat dit waarschijnlijk mijn valkuil van \_\_\_\_\_ is,  
(relevante valkuil)

dat ik heb aangeleerd door \_\_\_\_\_  
(oorsprong van de valkuil)

Door deze valkuil overdrijf ik de mate waarin ik \_\_\_\_\_  
(negatief gedrag tijdens valkuil)

### stap 3 realiteitstoetsing

Hoewel ik denk dat \_\_\_\_\_  
(automatische negatieve gedachten die bij de valkuil hoort)

is het in werkelijkheid zo \_\_\_\_\_  
(gezonde, objectieve visie)

Aanwijzingen dat de gezonde visie klopt zijn: \_\_\_\_\_  
(concrete voorbeelden)

### stap 4 geef jezelf een alternatief

Dus hoewel ik het meeste voel om \_\_\_\_\_  
(negatief gedrag)

kan ik beter \_\_\_\_\_  
(alternatief gezond gedrag)