

ACTIEPLAN PIEKEREN

WAT HERKEN IK BIJ MIJZELF?

Welke piekergedachten herken ik?

Heb ik positieve piekergedachten over mijn gepieker?

Heb ik negatieve piekergedachten over mijn gepieker?

WAT GA IK DOEN?

Welke methoden om van het piekeren los te komen wil ik uitproberen?

Welke oefeningen wil ik uitproberen?

Hoe ga ik dit aanpakken?



ACTIEPLAN PIEKEREN

**WAT HEEFT MIJ HET MEESTE
GEHOLPEN?**

Welke methoden hebben mij
het meeste geholpen om mijn
piekeren los te laten?

Welke oefeningen hebben mij
het meeste geholpen om mijn
piekeren los te laten?

Mocht mijn piekeren op een
gegeven moment weer
toenemen, welke methode en
oefening ga ik dan onmiddellijk
doen?

