

HET-ERGSTE-WAT-ER-KAN-GEBEUREN-OEFENING

Wat is de situatie waarin ik angst voel?

Wat is het ergste wat er kan gebeuren?

Stel het ergste gebeurt, hoe erg is dat?

Ga ik dan dood?

Hoe groot is de kans dat het ergste gebeurt op een schaal van 0 tot 100?

0 = het ergste gebeurt niet
100 = het ergste gebeurt wel

... / 100

Hoe ga ik ermee om als het ergste gebeurt?

Stel het ergste gebeurt, wat kan ik dan veranderen zodat ik daarna nog kan genieten van de alledaagse, kleine dingen in mijn leven?

