



Oefening voor thuis - Omgaan met onbegrip

Wat doet onbegrip met mij? En hoe ga ik daar meestal mee om. Op welke momenten loop je tegen onbegrip aan en in welke situaties. Gewoon thuis of in je omgeving. Of vooral op het werk. Noteer ze en kijk ook wat je het eerst voelde. Werd je boos of verdrietig of juist opstandig. Trok je je misschien terug of ging je er juist tegen in.

Wat gebeurde er....	Waar was dit.....	Wat voelde je....	Wat deed je....