

Ik kan dit niet.



Ik kan dit NOG niet.



Ik heb het volledig verpest.
Ik ben een mislukking.



Het is mij NOG niet gelukt.
Wat kan ik de volgende keer anders
doen?



Hij kan dit veel beter dan ik.



Hij kan dit al, hoe is dat hem gelukt?



Ik moet zoveel doen, dat krijg ik
nooit af!



Dat is een grote klus, wat wordt het
eerste stapje?



Oef, dat heb ik fout gedaan...
Nu is alles verpest.



Oeps, dat ging even fout. Hoe kan ik
het de volgende keer anders doen?



Ik ben te dom om dit te leren...



Dit is uitdagend...
Wie of wat kan mij helpen?



Anderen vinden mij vast stom...



Ik ben goed zoals ik ben.



Pff, makkie! Ik hoef dat niet eens te
proberen.



Hmm, ik denk dat ik dat wel kan. Even
proberen.



Als ik dit doe, dan gaat alles mis!



Ah, dit vind ik spannend. Even kijken
hoe ik mijzelf kan kalmeren.



Last van oordelende gedachten?

Train je mindset en vervang de negatieve gedachten met helpende gedachten!

Knip de kaartjes uit in de breedte en vouw hen dubbel. Leg de kaartjes met de grijze kant naar boven.

Herken je een negatieve gedachte? Draai de gedachte dan letterlijk om en ontdek de helpende gedachte die je kunt oefenen.

