|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situatie** | **Niet helpende gedachte** |  | **Helpende gedachte** | **Helpende gedachte** |
| Je moet een presentatie geven in de klas. |  |  |  |  |
| Je krijgt de beurt in de klas en je weet het antwoord niet. |  |  |  |  |
| Je hebt een probleem / vraag maar je durft het niet te bespreken met de docent. |  |  |  |  |
| Je moet elke dag lezen in de klas. Dit vindt ik niet leuk. |  |  |  |  |
| De dag duurt heel lang en je wilt naar huis. |  |  |  |  |