**Wat zijn jouw irreële gedachten?**

**Schrijf hieronder tien irreële gedachten en zet er vervolgens reële gedachten voor in de plaats.**

|  |  |
| --- | --- |
| Irreële gedachten in relatie tot je persoonlijke leerdoelen en het effect hiervan: | Reële gedachten in relatie tot je persoonlijke leerdoelen en het effect hiervan: |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 6 |
| 7 | 7 |
| 8 | 8 |
| 9 | 9 |
| 10 | 10 |

**Neem de reële gedachten goed in je op en voel wat ze met je doen.**

**Helpen ze je om je persoonlijke leerdoelen te bereiken?**

|  |
| --- |
|  |