

8 Werkblad uitdaagvragen piekeren

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

- Is er bewijs dat mijn piekergedachte klopt?
- Is er bewijs dat mijn piekergedachte niet klopt?
- Wat is het ergste dat kan gebeuren?
- Kan ik daarmee omgaan?
- Kunnen er ook positieve dingen gebeuren?
- Wat zou een rationele opvatting kunnen zijn?