

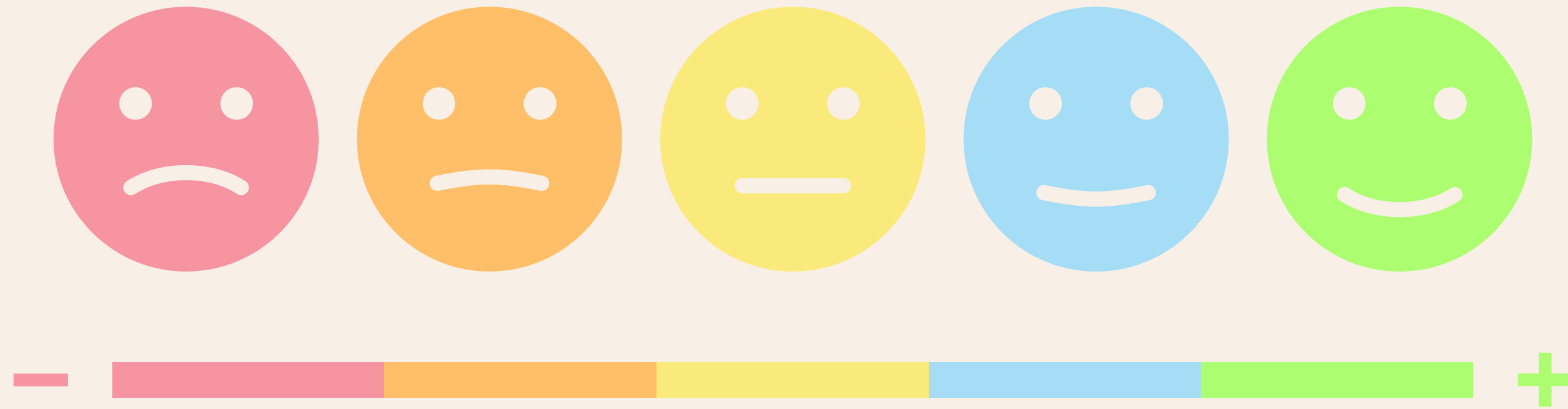
Emoties

De basis van emotioneel eten



Emoties

Hoe zit dat?



Emoties

Hoe zit dat?

Gedachten



Emoties



Gedrag



Emoties

Hoe zit dat?

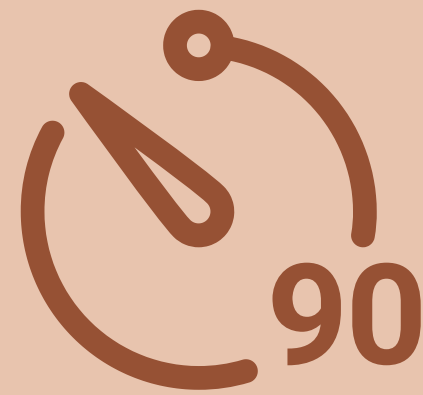
Gedachten



Emoties



Gedrag



Emoties

Hoe zit dat?



Herkenbaar?

Je bent een paar uur boos om iets
wat er is gebeurd.

Hoe dat zit... ga ik je nu uitleggen



Emoties

Hoe zit dat?



Jouw emoties worden altijd getriggerd door een gedachte.



Vaak denk je dat het de gebeurtenis is die jouw emotie triggert, maar het is jouw gedachte over die gebeurtenis.



Is de gedachte goed? Dan voel jij je blij. Is die gedachte niet goed voor je? Dan voel jij je niet fijn.

It's time for action!

Maak de opdrachten die vermeld staan bij de module.

