

# Vang jezelf op heterdaad

Kies vandaag vijf momenten waarop er iets gebeurt dat je raakt: iets lukt niet, je maakt een fout, je raakt geïrriteerd, je ziet ergens tegenop of juist iets gaat goed. Stop heel even en vang zo letterlijk mogelijk wat je op dat moment tegen jezelf zegt.

**Niet analyseren en nog niets veranderen. Alleen betrappen.**

| Wat gebeurde er? | Wat zei ik letterlijk tegen mezelf? |
|------------------|-------------------------------------|
|                  |                                     |
|                  |                                     |
|                  |                                     |
|                  |                                     |
|                  |                                     |

Probeer de zin letterlijk te vangen. Dus niet: “Ik was onzeker”, maar bijvoorbeeld: “Zie je wel, dit kan ik niet.”