



## DE 5 G's WAT IS / WAS LASTIG?

### 1 **Gebeurtenis** (Wat is/was lastig?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2 **Gedachten** (Wat denk je?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3 **Gevolgen** (Kort en lang)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 4 **Gevoel** (Wat ervaar/voel je als je dit denkt? Lijf)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 5 **Gedrag** (Wat doe je dan als je dat denkt en voelt?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## DE 5 G's WAT IS JE WENS / DOEL?

**1** **Gebeurtenis** (Wat is je wens/doel?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2** **Gedachten** (Wat zijn helpende gedachtes bij dat doel?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3** **Gevolgen** (Kort en lang)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4** **Gevoel** (Wat ervaar/voel je als je dit denkt? Lijf)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5** **Gedrag** (Wat doe je dan als je dat denkt en voelt?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....