

HOOGSENSITIEF OPVOEDEN

parkeren van gedachten
feiten/invulling van elkaar losmaken
leren omdenken

Help negatieve gedachten mee
te vertalen naar helpende
gedachten.

1. Vertel me luidop wat je juist denkt.

DOE DE LEO. De O bestaat uit de volgende vragen:

2. Klopt het wat je denkt? Is het 100% waar? Tot waar gaan de feiten en vanaf waar begon je te interpreteren?
3. Is het al eens anders gelopen?
4. Wat zou realistischer zijn om nu te denken?
6. Wat denk je dat ik/moeke/de juf... nu tegen je zou zeggen?
5. Wat heb je nu nodig, wat kan ik voor je doen/betekenen?