

Werkblad 8.3

Het maken van een actieplan

Wat zijn de belangrijkste dingen die je dankzij de opdrachten van hoofdstuk 8 hebt geleerd over de problemen die jouw dwangstoornis veroorzaken?

Welke dwanghandeling van je dwangstoornisladder wil je het eerst aanpakken?

Waarom heb je deze dwanghandeling uitgekozen?

Hoe verbetert je leven als je deze dwanghandeling niet zou hebben?

Welke problemen, denk je zelf, zullen ontstaan als je de door jou uitgekozen dwanghandeling gaat aanpakken?

Hoe denk je die te lijf te kunnen gaan?
