

Werkblad 9.1

Hoe ik mijn dwangstoornis doorbreek

Schrijf de ‘trede’ van je dwangstoornisladder in de linkerkolom. Schrijf in de rechterkolom wat je ertegen wilt gaan doen; dat is je actieplan. Probeer allerlei handelingen te bedenken die tegengesteld zijn aan wat je dwangstoornis wil dat je doet.

Mijn dwangstoornisladder	Hoe ik mijn dwangstoornis ga bestrijden