

Werkblad 12.3

Het denken van positieve gedachten

Denk na over je dwanggedachten. Welke negatieve gedachten worden door je dwangstoornis opgeroepen? Welke positieve gedachten kun je daar tegenover zetten? Geef antwoord op de volgende vragen om je dwanggedachten onder controle te krijgen en te laten verdwijnen.

Wat kan bij jou dwanggedachten oproepen?

Mijn negatieve gedachten zijn:

Mijn positieve gedachten zijn:
