

WERKBLAD :

ROZE BRIL

Als je geblesseerd bent, kun je de neiging hebben om met name te kijken naar de dingen die (nog) niet goed gaan. Je kijkt dan als het ware door een zwarte bril. Dit kan een negatief effect op je motivatie en vertrouwen hebben.

Dit werkblad helpt je meer te richten op wat juist wel goed gaat tijdens je revalidatie. Je kijkt dan als het ware door een roze bril. Vandaar de titel.

Schrijf minimaal drie dingen op die je goed hebt gedaan tijdens de afgelopen revalidatie sessie en/of training.

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf minimaal drie positieve punten op die je van anderen hebt gekregen (bijvoorbeeld compliment, high five, knipoog, positief appje).

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf minimaal drie positieve punten op die je aan anderen hebt gegeven (bijvoorbeeld compliment, high five, knipoog, positief appje).

- 1.
- 2.
- 3.