

Situatie:

Het zien van een hond



Gedachten:
(negatief)

"hond gaat mij bijten"
"hond is vals"



Gevoelens:
(negatief)



Gedrag:



Gevolgen:
(negatief)

hond bijt mij nu niet
angst voor hond
negatief zelfbeeld

kort



lang



Situatie:

Het zien van een hond



Gedachten:
(positief)

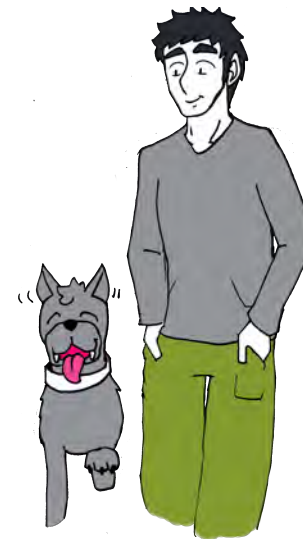
"hond doet niets"
"hond is lief"



Gevoelens:
(positief)



Gedrag:



Gevolgen:
(positief)

bezoek vriendin met hond
positief zelfbeeld

