

Behorende bij “een blikje modikaarten”

Hulpkaarten voor schematherapie

Zie: www.praktijkberkers.nl



Positief logboek



Van:.....



Positief logboek

Probeer elke dag een of meer kleine of grote activiteiten op te schrijven die bijdragen aan een positief beeld van jezelf en anderen. Al deze informatie kan gebruikt worden om je gezonde kant te versterken

Voorbeelden

Positief was dat ik vandaag mijn moeder heb geholpen met afruimen
Dat ik een kopje thee voor mezelf heb gemaakt
Ik heb genoten van het zonnetje dat in mijn gezicht scheen
Sophie een boterham met me deelde
Dat ik al mijn huiswerk af heb

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____



Ik mag trots zijn op mezelf

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Je bent op je best als je bent
wie je bent



Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____



ik ben blij met mezelf

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Ik ben dankbaar voor de mensen om me heen



Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

ik mag voor mezelf kiezen



Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

You can do this



Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Ik ben goed zoals ik ben



Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Ik ga vooruit



Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____



Ik heb vertrouwen

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____

Datum: _____
Positief was: _____