



## Nadenken over woede



☹️ Waarover heb je je de laatste keer echt geërgerd?

---



---



---

☹️ Hoe heb je je woede laten zien?

---



---



---

☹️ Hoe reageert je lichaam als je boos bent?

---



---



---

☹️ Hoe beoordeel je jezelf? Ben je vaak boos? Minder vaak? Bijna nooit?

---



---



---

☹️ Wat had je (bij de laatste woede-uitbarsting) rustiger kunnen maken? Wanneer en hoe heb je jezelf toch nog in kunnen houden?

---



---



---

☹️ Heb je met je boosheid iets voor elkaar gekregen?

---



---



---



---



---

