

## BIJLAGE 5.7.1

### Je innerlijke criticus

'Ik kan dit niet.'

'Het zal mij nooit lukken om...'

'Het had nog beter gekund omdat...'



'Ik ben niet goed/slim genoeg om...'

'Die kleren staan me niet.'

'Ik zie er saai en moe uit.'



'Dat had ik niet moeten zeggen!

'Ik doe het fout!

'Anderen doen het beter dan ik!



## BIJLAGE 5.7.2

### Je criticus de baas!

'Ik kan dit nog niet.'

'Ik ben trots op...'

'Het is niet erg dat het niet lukt.'

'Ik mag om hulp vragen.'



'Ik kan nieuwe dingen leren.'

'Ik word aardig gevonden.'

'Ik heb goede vrienden die om me geven.'



'De volgende keer zeg ik...'

'Ik probeer het nog een keer.'

'Ik kan (wel) goed...'

