



Werkblad - Regelboekje

Welke regels heb jij over relaties met anderen – over vertrouwen, loyaliteit, enz.
Bijvoorbeeld: mensen moeten hun afspraken nakomen. Of: ik houd er niet van als mensen veel praten.

Welke regels heb jij regels over momenten dat je je rot voelt.
Bijvoorbeeld: ziek zijn is een zwakte. Of: ik ga anderen mensen niet lastig vallen met mijn problemen.

Welke regels heb jij regels over rechtvaardigheid.
Bijvoorbeeld: ik verdien het niet om zo behandeld te worden. Of: ze moeten mij weer hebben.

Welke regels heb jij regels over jezelf.
Bijvoorbeeld: ik moet niet zo zeuren. Of: ik ben nu eenmaal een verlegen persoon.