



## Schrijf – en Reflectie oefening

### Hoe zou je een vriend behandelen?

Sluit je ogen en reflecteer even op de volgende situatie:

Denk een aan die keren of een specifieke keer dat een goede vriend of vriendin van je ergens mee worstelde – omdat hij of zij pech had, gefaald had, twijfelde over zichzelf. Ga ervan uit dat jij je wel goed voelde op dit moment. Wat zou typisch jouw reactie zijn op je vriend of vriendin in deze situatie? Wat zeg je? Welke toon sla je aan? Hoe is je houding? Hoe is je non-verbale gedrag?

Schrijf op wat je hebt ontdekt:

Sluit je ogen opnieuw en reflecteer op de volgende situatie:

Denk eens aan een keer dat jezelf ergens mee worstelde – omdat je pech had, gefaald had, twijfelde over jezelf. Wat zou typisch jouw reactie zijn in deze situatie? Wat zeg je? Welke toon sla je aan? Hoe is je houding? Hoe is je non-verbale gedrag?

Schrijf op wat je hebt ontdekt.

Denk tot slot eens na over de verschillend in de manier waarop je je goede vrienden behandelt als ze het moeilijk hebben en hoe je jezelf behandelt? Zie bepaalde patronen?