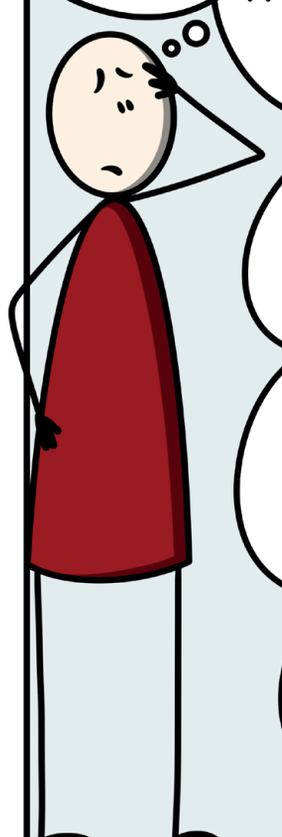
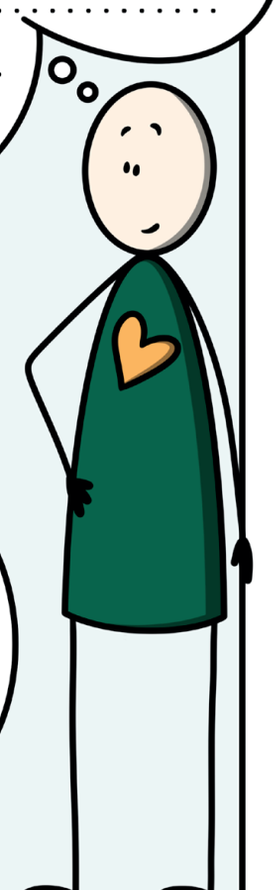
HELPENDE GEDACHTE

Gevaarlijke gedachten zijn gedachten die je gevoel van trek vergroten en leiden tot gebruik, bijv. 'eentje kan wel' of 'ik heb het nodig'. Gevaarlijke gedachten kloppen vaak niet. Daarom is het verstandig om er helpende gedachte tegenover te zetten. Helpende gedachten zijn kloppende gedachten die helpen om niet te gebruiken.

GEVAARLIJKE GEDACHTE	HELPENDE GEDACHTE





www.kenschetser.nl