

Reflectieformulier (5G's)

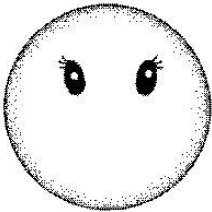
Gebeurtenis

Er gebeurde:

.....

.....

Gevoel



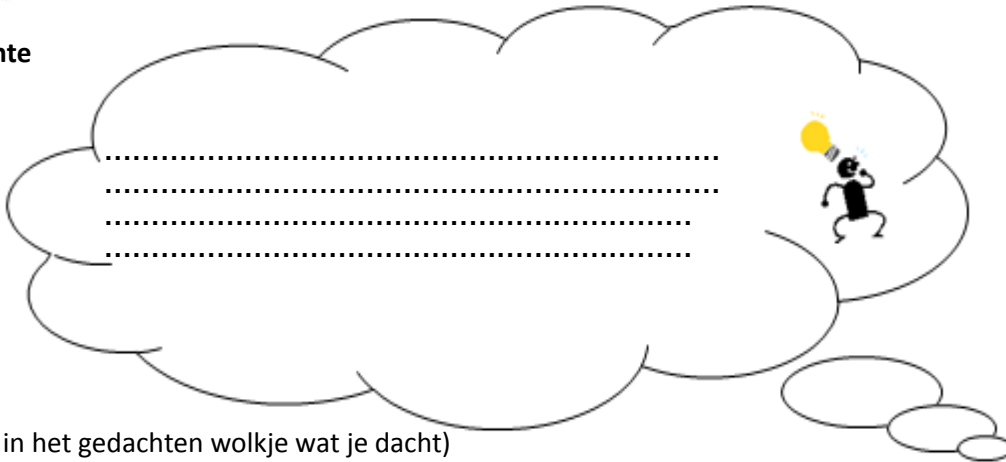
Ik voelde:

.....

.....

.....
(teken in het gezichtje hoe je je voelde)

Gedachte



(schrijf in het gedachten wolkje wat je dacht)

Gedrag

Ik deed:

.....

.....

Gevolgen; En nu verder

Een volgende keer ga ik:

.....

.....

.....

Naam:

