



## Emotional Freedom Techniques

### Werkblad 'Vrede met jezelf'-oefening

<b>1</b>	<b>Onderwerp</b>	<b>Score</b>	<b>FAMILIE</b>
1.	_____	_____	Vader, moeder
2.	_____	_____	broer, zus
3.	_____	_____	-
4.	_____	_____	-
5.	_____	_____	-
6.	_____	_____	-
7.	_____	_____	-
8.	_____	_____	-
9.	_____	_____	-
10.	_____	_____	-
of meer	_____	_____	-

  

<b>2</b>	<b>Onderwerp</b>	<b>Score</b>	<b>GEZIN &amp; VRIENDEN</b>
11.	_____	_____	Partner, kinderen,
12.	_____	_____	stiefkinderen, vrienden
13.	_____	_____	-
14.	_____	_____	-
15.	_____	_____	-
16.	_____	_____	-
17.	_____	_____	-
18.	_____	_____	-
19.	_____	_____	-
20.	_____	_____	-
of meer	_____	_____	-

(Vervolg werkblad 'Vrede met jezelf'-oefening)

<b>3</b>	<b>Onderwerp</b>	<b>Score</b>	<b>EX-RELATIES</b>
21.	_____	_____	Partners, zomerliefdes
22.	_____	_____	minnaars/minnaressen
23.	_____	_____	-
24.	_____	_____	-
25.	_____	_____	-
26.	_____	_____	-
27.	_____	_____	-
28.	_____	_____	-
29.	_____	_____	-
30.	_____	_____	-
of meer	_____	_____	-

<b>4</b>	<b>Onderwerp</b>	<b>Score</b>	<b>SCHOOL &amp; WERK</b>
31.	_____	_____	Leraren, collega's
32.	_____	_____	studiegenoten
33.	_____	_____	-
34.	_____	_____	-
35.	_____	_____	-
36.	_____	_____	-
37.	_____	_____	-
38.	_____	_____	-
39.	_____	_____	-
40.	_____	_____	-
of meer	_____	_____	-

(Vervolg werkblad 'Vrede met jezelf'-oefening)

<b>5</b>	<b>Onderwerp</b>	<b>Score</b>	<b>EMOTIES</b>
41.	_____	_____	Angst
42.	_____	_____	Boosheid
43.	_____	_____	Verdriet
44.	_____	_____	Schuldgevoel
45.	_____	_____	Schaamte
46.	_____	_____	Machteloosheid
47.	_____	_____	
48.	_____	_____	
49.	_____	_____	
50.	_____	_____	
of meer	_____	_____	

<b>6</b>	<b>Onderwerp</b>	<b>Score</b>	<b>OVERTUIGINGEN</b>
51.	_____	_____	IK BEN....
52.	_____	_____	-
53.	_____	_____	-
54.	_____	_____	-
55.	_____	_____	-
56.	_____	_____	-
57.	_____	_____	-
58.	_____	_____	-
59.	_____	_____	-
60.	_____	_____	-
of meer	_____	_____	-