

Hoe-kan-dit-formulier

Wat voel, doe en denk ik?

.....
.....

Heb ik zegels gespaard?

.....
.....

Is het een incident of een patroon?

.....

*Wat is het effect
op jou / de
relatie?*

*Wat is het effect
op de ander / de
relatie?*

Wat voelt, doet en denkt de ander?

.....
.....

Heeft de ander zegels gespaard?

.....
.....

Is het een incident of een patroon?

.....