

33.2 DE ZES STAPPEN VAN DE RET

- Stap 1: wat was de aanleiding/situatie die het ongewenste gevoel en gedrag oproep (= A)?
- Stap 2: wat waren je gevoelens en wat deed je toen (= C)?
- Stap 3: wat waren je (ir)rationele gedachten inclusief het oordeel daarover (= B)?
- Stap 4: wat zou je willen voelen en hoe zou je je willen gedragen?
- Stap 5: uitdagen en ter discussie stellen van de irrationele gedachten (= D).
- Stap 6: welke rationele en productieve gedachten wil je inzetten in soortgelijke situaties?

(Crasborn & Buis, 2008)