

# STOP-vaardigheid Werkblad

De STOP-vaardigheid helpt je de controle te behouden wanneer je een reactieve drang voelt om op je emoties te handelen. Het voorkomt dat je een situatie erger maakt.

**S**

## Stop!

Beweeg geen spier. Je emoties proberen je misschien te laten handelen zonder na te denken. Bevries!

**T**

## Stap een Stap Terug

Neem afstand van de situatie. Adem diep in. Laat je gevoelens je niet tot handelen dwingen.

**O**

## Observeer

Let op wat er binnen en buiten jou gebeurt. Wat zijn de feiten? Wat voel en denk je?

**P**

## Ga Bewust Verder

Vraag je Wijze Geest: Welke actie maakt dit beter? Handel met bewustzijn van je doelen.

**OEFEN HET OPNEMEN VAN EEN RECENTE SITUATIE WAAR JE DE STOP-VAARDIGHEID GEBRUIKTE (OF HAD KUNNEN GEBRUIKEN):**

**Wat was de situatie?**

---



---

**Wat was het resultaat (of wat zou het zijn geweest)?**

---



---