

Het oordeel-over-je-naaste werkblad

Oordeel over je naaste • Schrijf het op • Stel vier vragen • Keer het om

Maak onderstaande zinnen af, terwijl je schrijft over iemand die je nog niet honderd procent hebt vergeven. Gebruik korte, eenvoudige zinnen. Censureer jezelf niet—probeer de woede of pijn ten volle te ervaren alsof de situatie zich nu voordoet. Maak gebruik van deze kans om je oordelen op papier onder woorden te brengen.

1. Wie maakt je boos, stelt je teleur of brengt je in de war en waarom? Tegen wie koester je een wrok? Wat vind je niet leuk aan hen?

(Bijvoorbeeld: Ik ben *boos* op *Paul* omdat *hij niet naar mij luistert, hij mij niet waardeert, hij ingaat tegen alles wat ik zeg.*)

Ik ben _____ op/door _____ omdat _____
(naam)

2. Wat wil je dat er aan hem/haar verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat _____
(naam)

3. Wat zou hij/zij wel of niet moeten doen, zijn, denken of voelen? Welk advies zou je hem/haar geven?

_____ zou wel/niet moeten _____
(naam)

4. Wat moet hij/zij doen opdat jij gelukkig kunt zijn?

Ik heb nodig dat _____
(naam)

5. Wat vind je van hem/haar? Maak een lijst.

_____ is _____
(naam)

6. Wat wil je niet meer met die persoon meemaken?

Ik wil nooit meer _____