







5G ALS INTERVENTIE

E KLACHTEN AANPAKKEN VIA EEN 5G-SCHEMA

 DAG EN DATUM	 GEBEURTENIS WIE? WAT? WAAR?	 GEDACHTE	 GEVOEENS	 GEDRAG	 GEVOLG
<p>Maandag, 12 april.</p>	<p>Rond 22u ga ik slapen.</p>	<p>Eenmaal in mijn bed denk ik: 'straks ga ik weer sterren liggen tellen en zal ik weer niet in slaap geraken'.</p>	<p>Angst overvalt me.</p>	<p>Ik probeer toch een goeie houding te vinden en woel tegen de sterren op.</p>	<p>Ik sleur me de dag door met wallen onder de ogen en begin reeds te piekeren over de volgende nacht.</p>
<p>Alternatieve, helpende gedachten?</p>			<p>Alternatief gedrag?</p>		
<p>Alternatieve, helpende gedachten?</p>			<p>Alternatief gedrag?</p>		