

Inhoud

	Voorwoord	5
	Introductie	7
Opdracht 1	Je boosheidsprofiel	9
Opdracht 2	Maak een plan	13
Opdracht 3	Stel doelen en maak actieplannen	18
Opdracht 4	Beloon jezelf	22
Opdracht 5	Houd een boosheidsgedagboek bij	25
Opdracht 6	Herken je boosheidknoppen	29
Opdracht 7	Begrijp de familiepatronen	32
Opdracht 8	De reactie van je lichaam op boosheid	35
Opdracht 9	Vecht of vlucht	38
Opdracht 10	Als je je emoties maskeert	42
Opdracht 11	De media en boosheid	45
Opdracht 12	Gebruik je boosheid voor een positief resultaat	48
Opdracht 13	Koel af	52
Opdracht 14	Schrijf	55
Opdracht 15	Lach om je boosheid	58
Opdracht 16	Neem een mentale vakantie	61
Opdracht 17	Laat je boosheid symbolisch los	64
Opdracht 18	Ontspanningstechnieken	68

Opdracht 19	Ga constructief met je boosheid om	71
Opdracht 20	Boosheidcontract	76
Opdracht 21	Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen daden	79
Opdracht 22	Probeer te relativeren	82
Opdracht 23	Luister naar de feiten	86
Opdracht 24	Fasen van boosheid	90
Opdracht 25	Perceptie	94
Opdracht 26	Overweeg de alternatieven	97
Opdracht 27	Het AMC-model van boosheid	101
Opdracht 28	Omgaan met conflicten	105
Opdracht 29	Gebruik ik-boodschappen	109
Opdracht 30	Luister goed	112
Opdracht 31	Geef anderen een compliment	115
Opdracht 32	Lichaamstaal	118
Opdracht 33	Communiceer duidelijk	121
Opdracht 34	Wees assertief	125
Opdracht 35	Stappen op weg naar verandering	128
Opdracht 36	Kijk eens hoe ver je bent gekomen	132
Opdracht 37	Boosheidsdiploma	135