



Oefen-uitspraken

1. Toen ik nog studeerde leefde ik er op los, maar er moet nu echt iets veranderen. Ik kan zo niet doorgaan.
2. Als ik die oefeningen doe dan gaat het beter met mijn rug, maar ik weet gewoon niet waar ik de tijd vandaan moet halen.
3. Ik ben zo hardleers: ik heb al een burn-out gehad en ik blijf alles volplannen.
4. Ik voel me echt down de laatste tijd. Ik zoek wel naar andere dingen om me beter te voelen, maar niks lijkt te werken, behalve drinken.
5. Ik wéét dat ik assertiever moet zijn naar mijn leidinggevende, maar die man heeft zó'n kort lontje!
6. Ik zie gewoon als een berg op tegen die therapie. Ze zeggen dat het dan eerst nog slechter met je gaat en geloof me, het gaat nu echt wel slecht genoeg...
7. Ik weet dat ik lastig ben, maar waarom behandelen ze me nog steeds als een klein kind? Ik ben geen 3 meer!
8. Ik was al 3 maanden gestopt, maar door alle stress op het werk ben ik toch weer gaan roken.
9. Ik wandel nu elke dag, maar dat dieet blijft lastig: alléén al die bedrijfskantine.
10. Ze zeggen dat dat nieuwe Client volgsysteem beter schijnt te zijn, maar ik word al moe bij de gedachte. De werkdruk is zo al hoog genoeg.