

Oefening: vermijddoelen omvormen naar streefdoelen

Bedenk hoe je de volgende vermijddoelen kunt omvormen tot streefdoelen. Noteer je antwoorden in het schrift. Schuingedrukt vind je mogelijke antwoorden.

1. Als je niet nadenkt over wat je uitgeeft dan kom je nog dieper in de schulden
Als je leert om goed na te denken en op te letten waar je je geld aan uitgeeft, dan houd je jouw schulden in de hand.
2. Als je zo naar een sollicitatiegesprek gaat dan word je nooit aangenomen.
Als je goed verzorgd en mooi gekleed naar een sollicitatiegesprek gaat dan vergroot je de kans om aangenomen te worden.
3. Als je maandag niet naar de training komt dan word je gekort op je uitkering.
Als je naar de training komt dan behoud je je recht op uitkering.
4. Als je blijft schreeuwen tegen je kinderen dan word de sfeer in huis steeds slechter.
Als je leert om rustig tegen je kinderen te praten dan draagt dat bij aan het verbeteren van de sfeer in huis.
5. Hoe langer je niet werkt, hoe kleiner de kans dat je weer aan het werk komt.
Hoe meer je onderneemt om werk te vinden, hoe groter de kans dat je weer aan de slag komt.
6. Als je niks doet dan verandert er ook niks.
Als je actie onderneemt dan kun je iets veranderen aan je situatie.
7. Als jij je brieven niet opent dan weet je ook niet hoe het zit.
Als jij je brieven opent dan krijg je meer overzicht over je situatie.
8. Als je jouw administratie zo rommelig en onvolledig aanlevert kan ik niks voor je betekenen.
Als jij leert om je administratie volledig en geordend aan te leveren, dan kan ik je verder helpen.
9. Als je geen werk onder jouw niveau wilt aanpakken dan blijf je in de uitkering hangen.
Als je werk onder jouw niveau aanneemt dan kun je zelfstandig in je inkomen voorzien.
10. Als je zo over je heen laat lopen dan blijven mensen misbruik van je maken.
Als jij leert om je grenzen aan te geven dan zullen je relaties met andere mensen verbeteren.