

<b>Gebeurtenis</b> ↓		
<b>Gedachten</b> ↓	Ongewenst	Gewenst <div data-bbox="1144 245 1337 762" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ←  Irreëel ?  →  Reëel  <hr/> ←  Belemmerend?  →  Helpend  <hr/> Uitdaging ! </div>
<b>Gevoelens</b> ↓	Ongewenst	Gewenst
<b>Gedrag</b>	Ongewenst	Gewenst