

Kruis aan welke excuses of smoezen je in de afgelopen weken hebt gebruikt. Kruis ook aan welke smoezen je in de toekomst zou kunnen gebruiken. Je kunt de lijst aanvullen met smoezen die je zelf wel eens gebruikt.

- ☐ Helemaal vergeten, de tijd gaat ook zo snel.
- ☐ Ik ben er nog niet aan toe.
- ☐ Ik ben te moe.
- ☐ Ik voel me niet goed.
- ☐ Nu staat mijn hoofd er niet naar.
- ☐ Ik voel me ziek.
- ☐ Mijn vrouw is ziek.
- ☐ Mijn kind is ziek.
- ☐ Mijn man is ziek.
- ☐ Mijn vrouw moet weg.
- ☐ Mijn man moet weg.
- ☐ Ik heb geen oppas.
- ☐ Ik heb het nu zwaar door andere problemen.
- ☐ Het is slecht weer.
- ☐ Het is veel te mooi weer.
- ☐ Het is nu vakantie.
- ☐ Ik heb het nu te druk, ik doe het morgen wel.
- ☐ Mijn vertrouwenspersoon heeft geen tijd.
- ☐ Eén keer overslaan is toch niet erg?
- ☐ Ik heb vorige week erg mijn best gedaan.
- ☐ De volgende week oefen ik een keer extra.
- ☐ Ik doe de hele dag al dingen die moeten, vandaag doe ik alleen waar ik zin in heb.
- ☐ Het gaat zo goed met mijn dwang, ik heb al dat oefenen niet nodig.
- ☐ Ik ben er vandaag wél in mijn hoofd mee bezig geweest.
- ☐ Ik heb mijn handen vol aan het werken aan mijn assertiviteit.
- ☐ Ik wil het niet dwangmatig doen, het moet spontaan opkomen.

☐☐☐☐