**Oefening Omgaan met Negativiteit van Anderen.**

1. Schrijf een situatie op waarin iemand met zijn negatieve energie jouw meesleepte.​
2. Welke gedachten en gevoelens had je toen?​
3. Kan je nu bedenken hoe je daar anders mee had kunnen omgaan?
4. Hoe zou je het positief kunnen omzetten?