

Goed om te Weten

Over dit werkboek

Dit werkboek is een hulpmiddel voor persoonlijke reflectie en zelfontwikkeling. Het is geen vervanging voor professionele psychologische hulp of therapie. Als je ernstige nood ervaart, traumatische reacties of een crisis doormaakt, zoek dan hulp bij een gekwalificeerde geestelijke gezondheidsprofessional.

De vragen in dit werkboek zijn bewust diep en confronterend bedoeld. Zorg goed voor jezelf tijdens het proces. Je mag stoppen wanneer je wilt, je mag vragen overslaan, en je mag altijd op een later moment terugkomen.

Transparantie over dit product

Voor het maken van dit werkboek heb ik gebruik gemaakt van AI als hulpmiddel, op dezelfde manier als ik Canva of Photoshop zou gebruiken. AI heeft me geholpen bij het ontwikkelen van het script dat zorgt voor de consistente opmaak van al mijn werkboeken, bij het verfijnen van zinsopbouw en bij het opstellen van advertentieteksten.

De methode, de structuur, de psychologische opbouw van de vier fases, mijn persoonlijke verhaal en de uiteindelijke keuze van elke vraag zijn van mij. Dit werkboek is geboren uit mijn eigen overlevingsproces, niet uit een losse AI prompt zonder context of ervaring.

Meer Werkboeken

Dit werkboek maakt deel uit van een complete reeks verwerkingswerkboeken, voor zowel volwassenen als kinderen. Bekijk de volledige collectie en vind het werkboek dat past bij waar jij nu doorheen gaat.

<https://martinagrgicshop.etsy.com>

Met liefde gemaakt, Martina Grgic