



Mijn eigen vurige gedachten zorgen ervoor dat mijn vuur van boosheid groter wordt.

Niet een ander maakt mij boos, maar mijn eigen gedachten over die ander en de situatie.

Deze vurige gedachten heb ik vaak:

Nog wat mogelijke voorbeelden:

- * het is niet eerlijk dat hij dat doet!
- * ze dagen me expres uit!
- * nooit mag ik eens kiezen!
- * ik verlies altijd!
- * ik haat hem!

