



## Gebeurtenis

### Er gebeurt iets.

Een **gebeurtenis** is iets dat gebeurt.

Het kan een belangrijke of een minder belangrijke gebeurtenis zijn,

Een leuke of een niet leuke gebeurtenis.

Een gebeurtenis die al is geweest of die nog moet komen.

**De hele dag door zijn er verschillende gebeurtenissen.**

## Gedachte

### Je denkt iets.

Een **gedachte** is iets dat je over een gebeurtenis denkt. Een gedachte krijg je automatisch. We noemen het ook wel eens 'automatische gedachte'.

Bijvoorbeeld, de gebeurtenis is: 'Je bent morgen jarig'.

De gedachte hierbij kan zijn: "Ik krijg vast veel cadeautjes!"

Een andere gedachte bij deze gebeurtenis kan zijn: "Ik durf de klassen niet rond met mijn traktatie!"

**Over een gebeurtenis heb je een gedachte.**

## Gevoel

### Je voelt iets.

Een **gevoel** is iets dat je met je lichaam voelt.

De belangrijkste gevoelens zijn: **blij, boos, bang en verdrietig.**

Als je goed naar iemand kijkt, dan kun je aan zijn gezicht zien wat hij voelt.

Het maakt niet uit of je jong of oud bent, een jongen of een meisje, sterk of zwak. Niet iedereen heeft hetzelfde gevoel bij bepaalde dingen, want iedereen is anders.

En niet iedereen heeft hetzelfde gevoel bij dezelfde dingen.

**Bij elke gedachte hoort een gevoel.**

## Gedrag

### Je doet iets.

**Gedrag** is hoe je doet. Het gaat om hoe je reageert op iets. Soms is je gedrag expres, maar vaak is je gedrag ook automatisch. Welk gedrag je laat zien is voor iedereen anders.

Het gedrag komt voort uit een gevoel. Door je gedrag kunnen anderen zien hoe jij je voelt.

**Een gevoel laat je zien door gedrag.**

## Gevolg

### Er gebeurt iets.

Het **Gevolg** is wat er gebeurt als reactie op jouw gedrag. Jouw omgeving reageert op het gedrag dat jij laat zien. Door te kijken naar de gevolgen, kun je het effect zien van jouw gedrag.

Zo kunnen er fijne gevolgen zijn, maar ook minder fijne gevolgen.

**Gedrag heeft altijd een gevolg.**