

Dagboek voor het bijhouden van gedachten

Datum en tijdstip/ Situatie (met wie, wat gebeurt, ..)

Gevoel: emotie, bv. angst, woede, verdriet
Welk gevoel?

sterkte van het gevoel (0-100)

Automatische gedachten (welke gedachten en beelden gaan door je heen?)
geloofwaardigheid van de gedachte (0-100)

Gedrag (wat doe je, hoe reageer je)

Uitdaging

Rationele gedachte (samenvattende gedachte van de uitdaging)

Nieuw gedrag (wat ga je de volgende keer doen om je beter te voelen?)
