

gedachten-rapport

| 1. situatie Wie? Wat? Waar? Wanneer? | 2. stemmingen a. Wat voelde je? b. Scoor elk gevoel (0-100%) | 3. automatische gedachten en beelden a. Wat ging er door je heen net voor je dit voelde? Andere gedachten/beelden? b. Omcirkel de spannende gedachte | 4. bewijzen voor de spannende gedachte | 5. bewijzen tegen de spannende gedachte | 6. alternatieve of evenwichtige gedachten a. Schrijf een alternatieve of meer evenwichtige gedachte b. Scoor je mate van geloof in elke alternatieve gedachte (0-100%) | 7. stemmingen nu scoren Scoor je stemming uit kolom 2 opnieuw (0-100%) en ook eventuele nieuwe stemmingen |
|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | | | | |