

## DAGBOEKFORMULIER

**Gebeurtenis:** Kies 1 concreet moment (datum en tijd). Waar speelt het zich af, met wie, wanneer, wat gebeurt er precies (beschrijf dit alsof je door een filmcamera kijkt).

**Gedachten en geloofwaardigheid:** Let op: Gedachten in vraagvorm: maak hiervan een stelling. Stel bij gedachten jezelf regelmatig de vraag: en wat betekent dit voor mij? Schrijf dit ook op.

**Gevoel en sterkte van het gevoel 0-100:** Emotie: blij, bang, boos, bedroefd, beschaamd (0-100). Beschrijf wat je in je lijf gewaarwordt (zweeten, harkloppingen, koude handen enz.)

**Gedrag:** Wat doe je precies? Wat zien anderen jou doen?

**Gevolgen van dit gedrag:** Wat zijn de positieve en negatieve gevolgen van je gedrag? Wat zijn de gevolgen op de korte en op de lange termijn?