



## BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAGEN ZO SECUUR MOGELIJK:

1

### WAT GEBEURDE ER?

Omschrijf de feitelijke gebeurtenis ontdaan van meningen, emoties

2

### WAT DEED IK?

Omschrijf je gedrag

3

### WAT VOELDE IK?

Omschrijf je gevoelens en gedachten, was je je van de gevoelens bewust tijdens de gebeurtenis?

- Was je je van de (on)aangename emoties bewust toen de gebeurtenis plaats vond?
- Met welke stemming ging de gebeurtenis gepaard terwijl hij zich voordeed?

4

### WELKE GEDACHTEN GAAN ER NU TIJDENS HET OPSCHRIJVEN DOOR MIJN HOOFD?

5

### HOE ZOU IK DE VOLGENDE KEER WILLEN REAGEREN?

Omschrijf het gewenste gedrag, emoties

## HANDLEIDING

Zorg voor een schrift dat je speciaal hiervoor gebruikt.

### TIJDSPANNE:

Zolang als je vol wilt houden. Belangrijkste is dat je een commitment aangaat met je zelf dat je waar kunt maken. (Als je een keer een dag vergeet is het niet erg, probeer zo vaak mogelijk te schrijven).

### TIJDSINVESTERING:

(verschilt per persoon) Denk aan 15 minuten per dag

**KIES 1 VOORBEELD** waarin je je eigen gedrag / reactie graag anders gezien had.

**KIES 1 VOORBEELD** waar je trots bent op jezelf.

*Veel plezier. Probeer er lol in te krijgen en een vaste routine te ontwikkelen.*