

Dagboek voor onplezierige/ plezierige gebeurtenissen

Oefeningen

Dag en datum	Wat was de ervaring	Was je je van de onaangename/aangename gevoelens bewust, terwijl de gebeurtenis plaats had ?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies ?	Met welke stemmingen, gevoelens en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard terwijl ze zich voordeed ?	Welke gedachten gaan er nu, bij het opschrijven, in je hoofd om ?
Maandag datum:					
Dinsdag datum:					
Woensdag datum:					
Donderdag datum:					
Vrijdag datum:					
Zaterdag datum:					
Zondag datum:					