

---

## *Dagboek Dagelijkse Ervaringen*

---

### **Instructie Dagboek Dagelijkse Ervaringen**

Noteer elke dag welke ongemakkelijke momenten je beleefd hebt (bv. Ik moest een winkel in. Of: Ik had gesprek met mijn chef). Geef aan welke emoties, gedachten en lichamelijke sensaties daarbij optraden. Geef ook aan op welke manier je met deze emoties, gedachten en lichamelijke sensaties bent omgegaan. De opdracht is niet bedoeld om iets te veranderen, maar om informatie te verzamelen over de verschillende manieren waarop je probeert om klachten te beïnvloeden of te controleren.

	<b>Om welke gebeurtenis ging het?</b>	<b>Welke emotie(s) had je tijdens de gebeurtenis? (Angst, Somberheid, Boosheid, Trots etc.)</b>	<b>Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?</b>	<b>Welke lichamelijke gevoelens had je tijdens de gebeurtenis?</b>	<b>Wat deed je om deze emoties, gedachten en lichamelijke gevoelens te hanteren?</b>
<b>Datum:</b>					

<b>Datum:</b>	<b>Om welke gebeurtenis ging het?</b>	<b>Welke emotie(s) had je tijdens de gebeurtenis? (Angst, Sombereheid, Boosheid, Trots etc.)</b>	<b>Welke gedachten had je tijdens de gebeurtenis?</b>	<b>Welke lichamelijke gevoelens had je tijdens de gebeurtenis?</b>	<b>Wat deed je om deze emoties, gedachten en lichamelijke gevoelens te hanteren?</b>



