

Gedachten-rapport

Naam:.....

Datum:.....

Stap	Omschrijving	score 1 - 10
<u>Gebeurtenis:</u> Waar ben je? Met wie? Wat gebeurt er?		
<u>Stemming:</u> Omschrijf je gevoel in steekwoorden. En geef ieder gevoel een cijfer.		
<u>Automatische gedachten en beelden:</u> Wat ging er door je heen net voor je dit voelde. Andere gedachten/beelden? Omcirkel de spannendste gedachte.		
Bewijzen voor de spannende gedachte		
Bewijzen tegen de spannende gedachte		
Schrijf een alternatieve of meer evenwichtige gedachte (scoor je mate van geloof in elke alternatieve gedachten).		
Scoor je stemming uit vraag 2 opnieuw.		
Hoe ga je het de volgende keer aanpakken? Als je uitgaat van de realistische gedachte.		

