

## Logboek van onprettige gebeurtenissen

Wees je bewust van een onprettige gebeurtenis *terwijl die plaatsvindt*. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

Dag	Wat was de ervaring?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis	Wat voor stemming en gevoelens had je op het moment van de ervaring	Welke gedachten gingen er door je hoofd?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
<i>Voorbeeld</i>	<i>Voorbeeld: je zit te wachten op iemand die de telefoon komt repareren. Je beseft dat je te laat zult zijn voor een belangrijke afspraak op je werk.</i>	<i>Kloppende slapen, gespannen nek en schouders, ijsberen.</i>	<i>Boos, machteloos.</i>	<i>'Noemen ze dit service?' 'Zij kunnen doen wat ze willen, ze hebben het monopolie.'</i> <i>'Uitgerekend deze afspraak wilde ik niet mislopen.'</i>	<i>Ik hoop dat ik dit niet gauw nog eens hoeft mee te maken.</i>
Maandag					
Dinsdag					

	<b>Wat was de ervaring?</b>	<b>Wat waren, in de- tail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis</b>	<b>Wat voor stemming en gevoelens had je op het moment van de ervaring</b>	<b>Welke gedachten gingen er door je hoofd?</b>	<b>Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?</b>
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

