Maak situatiebeschrijvingen van de top 3 oorzaken uit vorige delen. Doe dat aan de hand van onderstaande vragen.

|  |
| --- |
| **1. Datum en tijdstip**  |
|  |

|  |
| --- |
| **2. Situatie. Waar ben ik? Met wie? Wat gebeurt er?** |
|  |

|  |
| --- |
| **3. Wat zijn jouw automatische gedachten?** |
|  |

|  |
| --- |
| **4. Wat is de geloofwaardigheid van de gedachten? Geef een getal van 0 tot 100.** |
|  |

|  |
| --- |
| **5. Welke gevoelens en emoties heb je?** |
|  |

|  |
| --- |
| **6. Wat is de sterkte van de gevoelens en emoties? Geef een getal van 0 tot 100.** |
|  |

|  |
| --- |
| **7. Gedrag. Hoe reageer je in de situatie?** |
|  |

|  |
| --- |
| **8. Uitdagingen. Stel jezelf vragen over hoe jouw automatische gedachten en geef ook de antwoorden.**  |
| Vraag 1:  |
| Antwoord 1:  |
| Vraag 2: |
| Antwoord 2: |
| Vraag 3:  |
| Antwoord 3:  |

*(ga verder op de volgende pagina)*

|  |
| --- |
| **9. Rationele gedachten. Zet een rationele gedachte tegenover de automatische gedachte. Een rationele gedachte is een andere gedachte die bij nader inzien juister/helpender is.** |
| Automatische gedachte 1:  |
| Rationele gedachte 1:  |
| Automatische gedachte 2: |
| Rationele gedachte 2: |
| Automatische gedachte 3:  |
| Rationele gedachte 3:  |

|  |
| --- |
| **10. Wat is de geloofwaardigheid van de rationele gedachten? Geef een getal van 0 tot 100.** |
|  |

*Voorbeelden van uitdagende gedachten:*

* Is dit zo? Hoe weet ik dit? Welke aanwijzingen heb ik voor deze gedachte?
* Wat pleit tegen deze gedachte? Zijn er ook andere gezichtspunten mogelijk?
* Stel dat het mijn gedachten juist zijn, hoe erg is dit dan? Welke mogelijkheden heb ik om met deze situatie om te gaan?