*Logboek van prettige gebeurtenissen*

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

| Wat was de ervaring? | Was je je bewust van de prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvond? | Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis? | Wat voor stemming, gevoelens en gedachten had je op het moment van de ervaring? | Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft? |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Voorbeeld: je hoort een vogel fluiten onderweg naar je werk.* | *Ja* | *Borstkas open en sprankelende energie voelbaar, glimlach op mijn gezicht.* | *Blij, wat een mooi geluid!* | *Ik hoop dat ik dit vaker zo mag ervaren.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

.