*Logboek van onprettige gebeurtenissen*

Weesje 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.

| Wat was de ervaring? | Was je je bewust van de onprettige 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 zit te wachten op iemand die de telefoon komt repareren. Je beseft dat je te laat zult zijn voor een belangrijke afsprak* | *Ja* | *Kloppende slapen, gespannen nek en schouders, ijsberen.* | *Boos, machteloos. “Noemen ze dit service?” “Ze kunnen doen wat ze willen”. “Deze afspraak wilde ik niet mislopen”.* | *Ik hoop dat ik dit niet gauw nog eens hoef mee te maken.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

.