


Angstdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger *(welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Opgemerkte gedachten *(welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)*

Gebruikte copingstrategie *(welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)*

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger *(welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Opgemerkte gedachten *(welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)*

Gebruikte copingstrategie *(welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)*

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:

Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger *(welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Opgemerkte gedachten *(welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)*

Gebruikte copingstrategie *(welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)*

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger *(welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)*

Lichaamssensaties *(welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)*

Opgemerkte gedachten *(welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)*

Gebruikte copingstrategie *(welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)*

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:

Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)

Datum: _____

Angstniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oefening gedaan:

Ademhaling geoefend:



Angst trigger (welke situatie, gedachte of gebeurtenis triggerde vandaag angst? triggers identificeren is d...)

Lichaamssensaties (welke lichamelijke sensaties ontstaan wanneer je hieraan denkt?)

Opgemerkte gedachten (welke angstige gedachten merkte je op? probeer ze zonder oordeel te observe...)

Gebruikte copingstrategie (welke copingstrategie heb je gebruikt? diep ademen, aarden, herkadere...)
