

---



# Therapiedagboek

---



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: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

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

**Reflectie van vandaag** *(wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)*

---

---

---

---

**Situatie** *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

---

---

---

---

**Automatische gedachten** *(welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)*

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** *(neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie van vandaag** *(wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)*

---

---

---

---

**Situatie** *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

---

---

---

---

**Automatische gedachten** *(welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)*

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** *(neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie van vandaag** *(wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)*

---

---

---

---

**Situatie** *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

---

---

---

---

**Automatische gedachten** *(welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)*

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** *(neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie van vandaag** *(wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)*

---

---

---

---

**Situatie** *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

---

---

---

---

**Automatische gedachten** *(welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)*

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** *(neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

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



**Reflectie van vandaag** *(wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)*

---

---

---

---

**Situatie** *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

---

---

---

---

**Automatische gedachten** *(welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)*

---

---

---

---

**Cognitieve herkadring** *(neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

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

**Reflectie van vandaag** *(wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)*

---

---

---

---

**Situatie** *(beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)*

---

---

---

---

**Automatische gedachten** *(welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)*

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** *(neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)*

---

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadring** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflectie van vandaag** (wat kwam er vandaag naar boven? gedachten, gevoelens, patronen)

---

---

---

---

**Situatie** (beschrijf kort de situatie, beslissing of gebeurtenis die tot deze les leidde)

---

---

---

---

**Automatische gedachten** (welke gedachten kwamen automatisch op in een stressvolle moment? schrijf...)

---

---

---

---

**Cognitieve herkadering** (neem één negatieve gedachte en herschrijf die op een meer evenwichtige, op ...)

---

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademen, wandelen, praten...)

---

---

---

---