

Richtlijn: Als je merkt dat je stemming verslechtert, stel jezelf de vraag: "wat gaat er op dit moment door mijn hoofd?". Schrijf je gedachten of beelden zo snel mogelijk op onder 'Automatische Gedachten' (AG).

datum tijd	Situatie	Automatische Gedachten	Gevolgen	Adequate Reactie	Resultaat
	<p>1. Welke gebeurtenis, gedachtegang, dagdroom of herinnering gaf aanleiding tot het onprettig gevoel? Trigger.</p> <p>2. Welke onaangename lichamelijke verschijnselen voelde ik?</p>	<p>1. Welke gedachten en/of beelden gingen er door mijn hoofd?</p> <p>2. Hoeveel geloof hechtte ik op dat moment aan elke gedachte of beeld? (0-100%) Zoek de kerngedachte.</p>	<p>1. Welke gevoelenservaarde ik op dat moment? Hoe sterk (0-100%) waren deze gevoelens?</p> <p>2. Wat waren de gevolgen rond mijn gedrag?</p>	<p>1. Welke denkfout heb ik gemaakt?</p> <p>2. Gebruik de vragen onderaan dit formulier om een reactie op je automatische gedachten te formuleren.</p> <p>3. In hoeverre geloof je elke reactie?</p>	<p>1. Hoeveel geloof hecht je nu aan elke automatische gedachte?</p> <p>2. Welke emoties ervaar je nu? Hoe sterk (0-100%) zijn deze gevoelens?</p> <p>3. Wat ga je doen (of heb je gedaan)? → Samenvattend.</p>
		<p>= overtuiging / opvatting algemener diepgeworteld jeugd</p> <p>en dat betekent...</p> <p>en dat bewijst...</p>			

Vragen waarmee je een adequate reactie kan formuleren/ je gedachten kan veranderen:

1. Waaruit blijkt dat mijn AG waar of niet waar is?	4. Welk effect heeft mijn geloof in de AG? Wat zou het effect zijn als ik mijn AG verander?
2. Is er ook een andere verklaring mogelijk?	5. Wat zou ik eraan moeten doen?
3. Wat is het ergste dat me kan overkomen? Kom ik daar overheen? Wat is het beste dat me kan overkomen? Wat is het meest waarschijnlijke?	6. Als ... (naam vriend / vriendin) zich in deze situatie zou bevinden en deze gedachte zou hebben, wat zou ik dan tegen haar/hem zeggen?

