



GEDACHTENRAPPORT

Naam:

Datum:

Stap	Omschrijving	Score (0-100)
Gebeurtenis <i>Waar ben je? Met wie? Wat gebeurt er?</i>		
Gevoel <ul style="list-style-type: none">• <i>Omschrijf het gevoel.</i>• <i>Past het bij blij, bang, boos, bedroefd?</i>• <i>Scoor de sterkte van het gevoel.</i>		
Automatische gedachten <ul style="list-style-type: none">• <i>Omschrijf de automatische gedachten.</i>• <i>Scoor de geloofwaardigheid van de automatische gedachten.</i>• <i>Omcirkel de gedachte met de hoogste score.</i>		
Bewijzen voor de sterkste automatische gedachte		
Bewijzen tegen de sterkste automatische gedachte		
Realistische, evenwichtige gedachten <ul style="list-style-type: none">• <i>Omschrijf de realistische, evenwichtige gedachten.</i>• <i>Scoor de geloofwaardigheid van deze gedachten.</i>		
Nieuw gevoel <ul style="list-style-type: none">• <i>Omschrijf het effect op het gevoel.</i>• <i>Scoor hoe sterk het gevoel aanwezig is.</i>		
Actieplan <i>Hoe ga je de situatie de volgende keer aanpakken als je uitgaat van de realistische gedachten?</i>		