



GEDRAGSEXPERIMENT

(= in de praktijk onderzoeken of je negatieve, niet helpende gedachten kloppen):

VOOR HET UITVOEREN VAN HET GEDRAGSEXPERIMENT:

Negatieve, niet helpende gedachten over dit experiment:	Hoe sterk geloof je deze niet helpende gedachten (0-10)?

Nieuwe, helpende gedachten:	Hoe sterk geloof je deze helpende gedachten (0-10)?

Beschrijf je gedragsexperiment. Wat ga je doen? Waar? Bij / met wie? Wanneer?

Welke afloop spreekt voor de negatieve gedachten (wat doe jij en wat doet de ander?):

Welke afloop spreekt voor de helpende gedachten (wat doe jij en wat doet de ander?):



NA HET UITVOEREN VAN HET GEDRAGSEXPERIMENT:

Beschrijf hoe het experiment is gegaan (Wie deed wat? Wat gebeurde er? Wat gebeurde er juist niet?):

Hoe sterk geloof je na afloop de niet helpende gedachten (0-10):

Hoe sterk geloof je na afloop de helpende gedachten (0-10):

Wat heb je van het experiment geleerd? Wat heb je nog meer nodig om je nieuwe, helpende gedachten geloofwaardiger te maken?