

# Werkblad gedachtendagboek

Gebeurtenis (Wat gebeurde er en wat lokte mijn reactie uit?)

Gevoel (Hoe voelde ik me?)

Gedachte (Wat dacht ik?)

Gedrag (Wat deed ik?)

Welke modus/modi van mij speelde(n) hierbij een rol?

1. Kindmodus:
2. Kritische modus:
3. Copingmodus:
4. Gezonde-volwassenemodus:
5. Gelukkige-kindmodus:

Welk deel van mijn reactie was terecht?

Welk deel van mijn reactie was te sterk?

Wat deed een (of meer) van mijn modi waardoor het erger werd?

Welke gedachten ga ik onderzoeken?

Hoe zou ik er beter tegen aan kunnen kijken?

Wat zou ik beter kunnen doen om het probleem op te lossen?

Nieuw gevoel: