

# Werkblad positief logboek

**Probeer elke dag een of meer kleine of grote activiteiten of ervaringen op te schrijven die bijdragen aan een positief beeld van jezelf en anderen. Al deze informatie kan gebruikt worden om de kritische modi te verzwakken en de gezonde-volwassenemodus te versterken.**

**Datum:**  
**Onderwerp:**

**Datum:**  
**Onderwerp:**

**Datum:**  
**Onderwerp:**

**Datum:**  
**Onderwerp:**

**Datum:**  
**Onderwerp:**

**Datum:**  
**Onderwerp:**

**Datum:**  
**Onderwerp:**