

|                  | <b>Hoe voel ik me op dit moment ?</b> | <b>Welke gedachten veroorzaken deze gevoelens ?</b> | <b>Welke alternatieve, mogelijk meer realistische gedachten kunnen me helpen me beter te doen voelen ?</b> | <b>Hoe voel ik me bij deze gedachten ?</b> |
|------------------|---------------------------------------|---|--|--|
| <b>Maandag</b>   |                                       |   |  |  |
| <b>Dinsdag</b>   |                                       |   |  |  |
| <b>Woensdag</b>  |                                       |   |  |  |
| <b>Donderdag</b> |                                       |   |  |  |
| <b>Vrijdag</b>   |                                       |   |  |  |
| <b>Zaterdag</b>  |                                       |   |  |  |
| <b>Zondag</b>    |                                       |   |  |  |