WERKBLAD **Gecommitteerde actie**

1 Een onderdeel van mijn leven dat ik waardeer is _____
Mijn intentie voor dit onderdeel is _____
De gecommitteerde acties die ik wil ondernemen zijn de volgende (zorg ervoor dat je noteert wanneer je met deze acties begint):

_____
_____
_____
_____

2 Een onderdeel van mijn leven dat ik waardeer is _____
Mijn intentie voor dit onderdeel is _____
De gecommitteerde acties die ik wil ondernemen zijn de volgende (zorg ervoor dat je noteert wanneer je met deze acties begint):

_____
_____
_____
_____

3 Een onderdeel van mijn leven dat ik waardeer is _____
Mijn intentie voor dit onderdeel is _____
De gecommitteerde acties die ik wil ondernemen zijn de volgende (zorg ervoor dat je noteert wanneer je met deze acties begint):

_____
_____
_____
_____

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Copinggedachten gebruiken**

Frustrerende situatie	**Nieuwe copinggedachten**
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Nieuwe copingstrategieën voor frustrerende situaties als er iemand bij je is

Frustrerende situatie	Oude coping-strategieën	Ongezonde gevolgen	Nieuwe coping-strategieën	Gezondere gevolgen
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Nieuwe copingstrategieën voor frustrerende situaties als je alleen bent

Frustrerende situatie	Oude coping-strategieën	Ongezonde gevolgen	Nieuwe coping-strategieën	Gezondere gevolgen
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Mijn nood-copingplan voor omgaan met situaties

Als ik van streek ben en met andere mensen ben, dan

zal ik eerst _____

_____

vervolgens zal ik _____

_____

dan zal ik _____

_____

tot slot, zal ik _____

_____

Als ik van streek ben en ik ben alleen, dan

zal ik eerst _____

_____

vervolgens zal ik _____

_____

dan zal ik _____

_____

tot slot, zal ik _____

_____

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Verslag negatieve oordelen**

Wanneer?	**Waar?**	**Wat?**

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Verslag 'beginnersgeest'**

Wanneer?	**Waar?**	**Wat?**

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Weekverslag mindfulness

Voor de week van _____

Dag	Aandacht-gericht ademen	'Wijze geest'-meditatie	Taken aan-dachtgericht doen	Taken aan-dachtgericht doen	Andere aan-dachtgerichte oefening
Maandag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	
Dinsdag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	
Woensdag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	
Donderdag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	
Vrijdag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	
Zaterdag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	
Zondag	Tijd:	Tijd:	Wat: Wanneer:	Wat: Wanneer:	

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Je emoties herkennen**

Vragen	**Je antwoorden**
Wanneer vond de situatie plaats?	
Wat gebeurde er?	
Waarom denk je dat de situatie plaatsvond? (Bepaal de oorzaken.)	
Wat voor gevoel gaf de situatie je, zowel emotioneel als lichamelijk? (Probeer de *primaire* en de *secundaire* emoties te bepalen.)	
Wat wilde je doen als gevolg van hoe je je voelde?	
Wat deed en zei je? (Welke acties of welk gedrag had je als gevolg van hoe je je voelde?)	
Hoe beïnvloedden je emoties en acties je later? (Welke gevolgen op de korte of lange termijn waren het resultaat van je acties?)	

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Emotieverslag**

Wanneer gebeurde het en waar was jij?	**Hoe voelde jij je? ('Op dit moment voel ik me ... ')**	**Zei je hardop hoe je je voelde?**	**Wat deed je nadat je herkende hoe je je voelde?**

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Herken je zelfdestructieve gedrag**

Vragen	**Je reacties**
Wanneer vond de situatie plaats?	
Wat gebeurde er? (Beschrijf de gebeurtenis.)	
Waarom denk je dat dit gebeurde? (Bepaal de oorzaken.)	
Hoe voelde jij je door de situatie, zowel emotioneel als fysiek? (Probeer zowel de *primaire* emoties als de *secundaire* emoties te bepalen.)	Primaire emoties: Secundaire emoties: Lichamelijke gewaarwordingen:
Wat wilde je doen als gevolg van hoe jij je voelde? (Wat was je eerste aandrang?)	
Wat zei je en deed je? (Welk zelfdestructief gedrag vertoonde je als gevolg van hoe jij je voelde?)	
Wat was de emotionele beloning voor je zelfdestructieve gedrag? (Bepaal hoe de emotionele beloning tijdelijk was.)	

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Logboek Bewijzen voor het totaalbeeld**

Vragen	**Je antwoorden**
Wat gebeurde er?	
Wat dacht en voelde je toen? (Wees specifiek.)	Gedachten: Gevoel:
Welk bewijs ondersteunt hoe jij denkt en voelt?	
Welk bewijst spreekt tegen hoe jij denkt en voelt?	
Als je naar al het bewijs kijkt, wat is dan een nauwkeuriger en eerlijker manier om over deze situatie te denken en te voelen?	
Wat kun je doen om op een gezondere wijze met deze situatie om te gaan?	

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Logboek Aangename activiteiten**

Wanneer?	Wat deed je?	Hoe voelde je je?	Wat dacht je?

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Emotielogboek**

Datum	Gebeurtenis	Emotie	Ermee omgaan of reactie blokkeren

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

WERKBLAD **Planning tegengestelde actie**

Emotie	Emotiegestuurd gedrag	Tegengestelde actie	Tijdperiode	Resultaten

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Weeklogboek emotieregulatie: fysieke kwetsbaarheid

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zon
■ Nam proactieve stappen om ziekte/fysieke pijn aan te pakken.							
■ Verplichtte mezelf om evenwichtig te eten.							
■ Gebruikte geen drugs/alcohol.							
■ Kreeg voldoende slaap.							
■ Nam lichaamsbeweging.							
■ Gebruikte ontspanning of mindfulness om met stress/spanning om te gaan.							

Cognitieve kwetsbaarheid

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zon
■ Observeerde triggergedachten.							
■ Gebruikte copinggedachten.							
■ Merkte minstens één positieve gebeurtenis op.							

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Kijken naar en accepteren van emoties

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zon
■ Keek naar de emotie.							
■ Handelde niet naar de emotie.							
■ Oordeelde niet over de emotie.							

Omgaan met emoties

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zon
■ Gebruikte tegengestelde actie.							
■ Gebruikte gedragsanalyse.							
■ Gebruikte probleemoplossing.							

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

‘Ik wil – zij willen’-bepaling

Ik wil	Resultaat	Zij willen	Resultaat

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Conflictlogboek

Datum	Mijn behoefte	Mijn gedrag	Aversieve strategie	Gevolgen

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Risicobepaling

Mijn angst	Bewijs voor	Bewijs tegen	Kans dat het gebeurt (%)

Copyright © 2008 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam