

**Emotiedagboek**

Dag: \_\_\_\_\_

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> actief         | <input type="checkbox"/> liefhebbend     | <input type="checkbox"/> vijandig       |
| <input type="checkbox"/> afgewezen      | <input type="checkbox"/> medelijdend     | <input type="checkbox"/> vol vertrouwen |
| <input type="checkbox"/> afgunstig      | <input type="checkbox"/> moedig          | <input type="checkbox"/> waakzaam       |
| <input type="checkbox"/> angstig        | <input type="checkbox"/> nieuwsgierig    | <input type="checkbox"/> wanhopig       |
| <input type="checkbox"/> bang           | <input type="checkbox"/> onder de indruk | <input type="checkbox"/> wantrouwig     |
| <input type="checkbox"/> beschaamd      | <input type="checkbox"/> opgesloten      | <input type="checkbox"/> wraakzuchtig   |
| <input type="checkbox"/> boos           | <input type="checkbox"/> opgewonden      | <input type="checkbox"/> eenzaam        |
| <input type="checkbox"/> overstuur      | <input type="checkbox"/> hulpeloos       | <input type="checkbox"/> verdrietig     |
| <input type="checkbox"/> enthousiast    | <input type="checkbox"/> overweldigd     | <input type="checkbox"/> andere emotie  |
| <input type="checkbox"/> schuldig       | <input type="checkbox"/> sterk           | _____                                   |
| <input type="checkbox"/> gegeneerd      | <input type="checkbox"/> teleurgesteld   | <input type="checkbox"/> andere emotie  |
| <input type="checkbox"/> geïnspireerd   | <input type="checkbox"/> trots           | _____                                   |
| <input type="checkbox"/> geïnteresseerd | <input type="checkbox"/> uitgedaagd      | <input type="checkbox"/> andere emotie  |
| <input type="checkbox"/> gekwetst       | <input type="checkbox"/> vastbesloten    | _____                                   |
| <input type="checkbox"/> geliefd        | <input type="checkbox"/> gefrustreerd    | <input type="checkbox"/> andere emotie  |
| <input type="checkbox"/> jaloeers       | <input type="checkbox"/> verveeld        | _____                                   |

*Zie je een patroon? Zijn er bepaalde gebeurtenissen of mensen die bepaalde emoties uitlokken? Welke gedachten heb je als je deze emoties hebt?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**De vijf componenten van mijn emotie**

De emotie waar ik last van heb: \_\_\_\_\_

Sensaties	Overtuigingen	Doelen	Gedragingen	Interpersoonlijke neigingen

**Hoe mijn emoties veranderen**

Emoties waar ik mee zit: \_\_\_\_\_ Score \_\_\_\_\_

	<b>ma</b>	<b>di</b>	<b>wo</b>	<b>do</b>	<b>vr</b>	<b>za</b>	<b>zo</b>
7-9 uur							
9-11 uur							
11-13 uur							
13-15 uur							
15-17 uur							
17-19 uur							
19-21 uur							
21-23 uur							
23-1 uur							
1-3 uur							
3-7 uur							

**Hoe mijn emoties veranderen**

	<b>Negatieve emoties (7 of hoger) en wat ik aan het doen was</b>	<b>Positieve emoties (5 of hoger) en wat ik aan het doen was</b>
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
zondag		

Hoelang houdt dit gevoel aan?			
Huidige onprettige emotie en mate van hevigheid (0-10)	Datum en tijd van de emotie	Hoelang denk je dat die aanhoudt?	Werkelijke duur
boosheid			
angst			
somberheid			
hulpeloosheid			
wanhoop			
eenzaamheid			
andere:			
andere:			
andere:			

**De consequenties van mijn schuld of schaamte**

<b>Emotie</b>	<b>Wat ik denk of doe</b>	<b>Voorbeelden</b>
	mezelf bekritisieren	
	andere mensen de schuld geven	
	mijn gevoelens verbergen voor anderen	
	mezelf afzonderen	
	minder positieve dingen doen	
	piekeren over en lang stilstaan bij mijn gevoelens	
	zorgen maken over de toekomst	
	eetbuien	
	alcohol drinken	
	drugs gebruiken	
	proberen mezelf af te leiden	
	mensen om geruststelling vragen	
	klagen tegen andere mensen	
	ander gedrag:	
	ander gedrag:	

Mijn vertekeningen bij verschillende emoties

Emotie	Typische gedachten	Categorie

**Het idee uitdagen dat iets afschuwelijk is**

**Beschrijf het conflict in de relatie of de negatieve gebeurtenis.** Als het bijvoorbeeld een conflict met iemand was, beschrijf dan het conflict. Als het een probleem op je werk was, beschrijf dan precies wat er gebeurde.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Noem alle dingen die je nog steeds kunt doen, zelfs als dit waar is.** Kun je bijvoorbeeld nog steeds met vriend(inn)en afspreken, naar je werk gaan, sporten, leren, groeien enzovoort?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat vond je leuk om te doen voordat deze gebeurtenis of ervaring zich voordeed?** Wat waren betekenisvolle ervaringen die je had, los van deze gebeurtenis, situatie of ervaring?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Weten andere mensen zich te handhaven in deze situaties, en kunnen zij nog steeds fijne dingen ervaren?** Kun je bedenken hoe ze daarin slagen?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Hoofdstuk 7: Ik heb mijn emoties niet in de hand

**Leg je te veel nadruk op hoe je je op dit moment voelt?** Soms beoordelen we hoe slecht het met ons gaat door hoe we ons op dit moment voelen, waarbij we er niet aan denken dat onze gevoelens later misschien veranderen.

---

---

---

---

---

---

---

**Welke nieuwe mogelijkheden zijn er om van te genieten?** Verandering kan ook nieuwe mogelijkheden opleveren, nieuwe deuren openen, nieuwe kansen bieden.

---

---

---

---

---

---

---

**Zijn er lonende en betekenisvolle activiteiten die je deze week kunt doen?** Noem er een paar.

---

---

---

---

---

---

---

**Het idee dat iets 'voor altijd' is aanvechten**

Heb je nog andere vriend(inn)en en familieleden in je leven? Wat zijn je professionele vaardigheden? Voor welke andere scholen kun je je nog aanmelden? Geef voorbeelden.

---

---

---

---

---

Was je eerder in staat om nieuwe vriend(inn)en te maken of een nieuwe relatie te beginnen? Heb je eerder op banen gesolliciteerd en werd je toen aangenomen? Heb je je eerder voor scholen of cursussen opgegeven? Geef een paar voorbeelden.

---

---

---

---

---

Veel mensen maken een relatiebreuk/het verlies van een baan/afwijzing van een opleiding mee en beginnen daarna met een nieuwe relatie/baan/opleiding. Ken jij voorbeelden van mensen die dit eerder hebben meegemaakt? Geef voorbeelden.

---

---

---

---

---

Jij hebt andere relaties/banen/opleidingen gehad waar een einde aan kwam, en je hebt nieuwe mensen ontmoet/gesolliciteerd naar ander werk/een andere opleiding gevolgd. Kun je een paar voorbeelden geven?

---

---

---

---

---

Schrijf een verhaal van één alinea over hoe je in contact kunt komen met nieuwe mensen/hoe je kunt solliciteren naar een nieuwe baan/hoe je je kunt inschrijven voor een nieuwe opleiding. Wat zou je moeten doen om te zorgen dat dit gebeurt? Welke plannen kun je maken om dit tot stand te brengen?

---

---

---

---

---

**Tien vragen om je negatieve gedachten aan te vechten en te toetsen**

1 Wat denk je als je van streek bent?

---

---

---

---

---

2 Wat zijn de kosten en de baten voor jou van een dergelijke gedachtegang?

---

---

---

---

---

3 Hoe zou je je voelen en hoe zou je handelen als je deze gedachte minder geloofde?

---

---

---

---

---

4 Welke automatische vertekeningen pas jij toe? (Bijvoorbeeld gedachten lezen, toekomst voorspellen, catastroferen, personaliseren.)

---

---

---

---

---

5 Welk advies zou je een vriend(in) geven?

---

---

---

---

---

6 Wat is het bewijs vóór en tegen deze gedachte?

---

---

---

---

---

7 Wat als deze gedachte waar was? Wat zou dat voor je betekenen, en wat zou er daarna gebeuren?

---

---

---

---

---

8 Hoe groot of klein is de kans dat de gebeurtenissen die je in vraag 7 voorspeld hebt zich voordoen? Waarom?

---

---

---

---

---

9 Hoe zou je je weten te redden als er iets negatiefs zou gebeuren?

---

---

---

---

---

10 Wat zou een realistische manier zijn om tegen de dingen aan te kijken?

---

---

---

---

---

**Daden die overeenkomen met mijn waarden**

Belangrijke waarden	Datum: _____ Dingen die ik vandaag heb gedaan	Datum: _____ Dingen die ik vandaag heb gedaan

**Zorgentijd**

Noteer hier elke keer dat je je gedurende de dag zorgen maakt, en zet die bezorgdheid opzij voor zorgentijd. Je kunt zeggen: 'Oké, dat is een punt van zorg, en daar kom ik later op terug.'

Zorg 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zorg 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zorg 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zorg 4: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zorg 5: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zet tijdens zorgentijd een wekker op vijftien minuten. Dan neem je één voor één de zorgen van eerder op de dag door.

*Hoe voel je je nu over dit punt van zorg? Heb je er nog steeds zoveel last van? Waarom wel of waarom niet?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Is het behulpzaam om je hier nu zorgen over te maken? Leidt de bezorgdheid ertoe dat je vandaag iets kunt doen om vooruitgang te boeken met het punt waar je je zorgen over maakt? Meer specifiek: wat kun je doen?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Of is het niet behulpzaam om je hier nu zorgen over te maken? Dat wil zeggen, is er iets wat je vandaag kunt doen om dit probleem op te lossen? Ja of nee?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Hoofdstuk 10: De slechtste manier om met dingen om te gaan

*Als lang bij de zaak stil blijven staan onbehelpzaam is, wat zouden dan de voordelen zijn van het accepteren dat je er nu onzeker over bent? Wat zouden de nadelen zijn? Omschrijf deze.*

*Voordelen:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nadelen:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Welke beperkingen kun je op dit moment accepteren?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_