

## 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):

---

---

---

---

## WERKBLAD **Copinggedachten gebruiken**

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

## 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				

## 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				

## 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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Weekverslag mindfulness

Voor de week van \_\_\_\_\_

Dag	Aandacht-gericht ademen	'Wijze geest'-meditatie	Taken aandachtgericht doen	Taken aandachtgericht doen	Andere aandachtgerichte 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:	

## 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 <i>primaire</i> en de <i>secundaire</i> 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?)	



## 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 <i>primaire</i> emoties als de <i>secundaire</i> 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.)	

## 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 bewijs 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?	







## 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.							

## 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.							





