

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Dagboek voor bijhouden van gedachten

### (Wat is Dagboek voor bijhouden van gedachten?)

Deze opdracht wil jou helpen om op een gestructureerde manier jouw gedachten bij te houden.

### (Waarom deze opdracht?)

Deze opdracht wil je helpen om je automatische gedachten en gevoelens op te sporen. Dat zijn gedachten of gevoelens die je meteen hebt of voelt wanneer er iets gebeurt. Vaak kunnen deze negatief of storend werken. Deze opdracht wil je helpen om er anders mee om te gaan.

### (Wanneer deze opdracht?)

Je kan deze opdracht doen telkens je een storende automatische gedachte hebt. Je kan die oefening ook doen 's avonds wanneer je terugblijkt op je dag.

### (Hoe deze opdracht?)

Voor deze opdracht heb je het blad met 'dagboek voor het bijhouden van gedachten' nodig. Daar zie je 6 rubrieken staan. Het is de bedoeling dat je elke rubriek invult. Eerst een woordje uitleg bij de rubrieken.

**Datum & tijd:** Begin steeds met de dag en het uur in te vullen.

Bijvoorbeeld: zondag 30 november 2008 om 11.30.

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

**Situatie:** Ga na welke gebeurtenis, gewaarwording, gedachte aanleiding gaf tot het onprettige gevoel.

Bijvoorbeeld: "Ik voelde me angstig worden toen ik eraan dacht dat ik straks naar het winkelcentrum moet gaan."

**Gevoelens:** Ga na welke gevoelens je in die situatie had. Was je blij, bedroefd, bang of boos? Of had je nog een ander gevoel? Druk in procent (van 0 tot 100) uit hoe sterk dat gevoel was. Als je bijvoorbeeld heel angstig was, dan kun je een score geven van 85% of meer.

Bijvoorbeeld: Ik voelde een intense angst. 85%.

**Automatische gedachten:** Ga na welke gedachten en/of beelden er door je hoofd gingen. Druk in procent (van 0 tot 100) uit hoeveel geloof je aan die gedachte of dat beeld hechtte. Als je sterk gelooft in die gedachte, dan kun je een score geven van 85% of meer.

Bijvoorbeeld: "Ik dacht dat ik er niet goed uitzag en dat iedereen dat zou merken. Ik dacht dat ik door anderen zou worden aangesproken en dat ik, door de drukte, zou flauwvallen." Ik geloof dat dit ook effectief zo is en zal gebeuren. 80%

**Onderzoeken & reageren:** Ga na of er overdrijvingen of denkfouten in deze gedachten zitten. Je kan dit te weten komen door jezelf volgende 5 vragen te stellen. Het zijn 5 vragen om je 'automatische gedachten' te onderzoeken en om gepaste gedachten te zoeken.

1. Hoe groot is de kans dat...?
2. Wat is het ergste dat...?
3. Klopt het als ik denk dat...? Is het waar dat...?
4. Zal ik dit nog erg vinden binnen vijf jaar?
5. Wat is het waard dat...? Helpt deze gedachte mij?

Bijvoorbeeld: Als ik erover nadenk, dan is de kans dat ik zal flauwvallen beperkt. Ik denk ook niet dat vele mensen zullen zien dat ik er niet goed uitzie. Het ergste dat zou kunnen gebeuren is dat ik een paniekaanval krijg. Maar die kans is eigenlijk ook niet zo groot. Stel dat mensen mij zouden aanspreken over het feit dat ik er niet goed uitzie, dan denk ik niet dat ik dat vijf jaar later nog zal herinneren. En eigenlijk... is het zo erg dat ik er vandaag niet zo goed uitzie? Iedereen ziet er toch wel eens minder uit? Eigenlijk maak ik me angstig voor niets. Ik kan me toch niet opsluiten gewoon omdat ik denk dat anderen zouden zien dat ik er niet goed uitzie?

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Zoek nu een reactie die beter past bij de gedachte of zoek een gedachte die realistischer is dan de gedachte die jou zo stoort.

*Bijvoorbeeld: Vorig weekend vond ik dat ik er ook niet goed uitzag. Ik ben dan toch naar mijn familie geweest. Ik heb toen ook een kleine boodschap gedaan. Niemand heeft mij aangesproken en ik ben niet flauwgevallen. Het lijkt dus beter om vandaag toch naar stad te gaan. Misschien kan ik nu al vertrekken, want dan ontloop ik de drukte.*

**Resultaat:** Ga na hoeveel geloof je nu nog hecht aan je 'automatische gedachten'. Welke gevoelens heb je nu? Hoe sterk zijn die gevoelens nu?

*Bijvoorbeeld: "Ik dacht dat ik er niet goed uitzag en dat iedereen dat zou merken. Ik dacht dat ik door anderen zou worden aangesproken en dat ik, door de drukte, zou flauwvallen." Ik geloof dat dit ook effectief zo is of zal gebeuren. 25%*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## DAGBOEK VOOR HET BIJHOUDEN VAN GEDACHTEN

Datum & tijd	Situatie	Gevoelens	Automatische gedachten	Onderzoeken & reageren	Resultaat