

Gebeurtenis *Wie? Wat? Waar? Wanneer? Met wie?*

Gevoelens *Wat voelde ik?*

Automatische gedachten en beelden *Wat ging er door me heen net voor ik dit voelde? Omcirkel de belangrijkste gedachte/het belangrijkste beeld.*

Nieuwe informatie

Tegengedachte

Nieuw gedrag *Wat ga ik de volgende keer doen? Wat neem ik me voor?*