Dagboek van ervaringen – onprettige gebeurtenissen
Kun je je bewust zijn van een onprettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt? Gebruik de volgende vragen om je aandacht te richten op de details van de ervaring. Probeer je ervaring zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven.

Wat was de onprettige gebeurtenis?	**Was je je bewust van de onprettige ervaring terwijl die plaatsvond?**	**Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?**	**Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?**	**Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?**	**Welk gevoel en welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?**
Vb: Je zit in de file en beseft dat je te laat zal zijn voor een belangrijke afspraak	Ja	Gespannen nek en schouders, ijsberen, snellere hartslag,	Boos, machteloos, onrust	'Wat zullen ze wel denken?' 'Ik kan het niet maken om te laat te komen op deze afspraak'	Ik hoop dat ik dit niet gauw nog eens hoef mee te maken
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					