



## PLEZIERIGE GEBEURTENISSEN KALENDER

Kun je je bewust zijn van een prettige 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.

<b>Wat was de prettige gebeurtenis?</b>	<b>Was je je bewust van de prettige ervaring terwijl die plaatsvond?</b>	<b>Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?</b>	<b>Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?</b>	<b>Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?</b>	<b>Welk gevoel en welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?</b>
Voorbeeld: op weg naar huis een vogel horen zingen.	Ja	Mijn hoofd voelde zo helder, mijn schouders zakten, ik glimlachte.	Vrolijk, opgelucht.	'Wat zingt die vogel mooi' 'Heerlijk om buiten te zijn'.	Het was zo klein, maar ik ben blij dat het me opviel.
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					