

Datum .. - .. - 20..

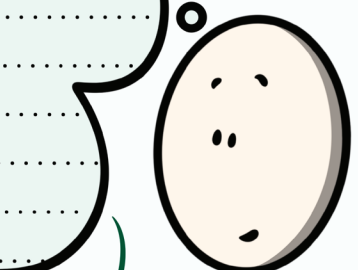
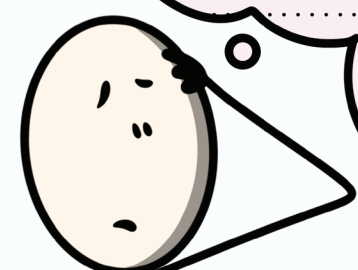
G-SCHEMA

Gebeurtenis

.....
.....
.....

Automatische negatieve gedachte

Helpende gedachte



Gevoel

☹️ Bang

😞 Bedroefd

😡 Boos

😊 Blij

Anders

Sterkte: .. %

Gevoel

☹️ Bang

😞 Bedroefd

😡 Boos

😊 Blij

Anders

Sterkte: .. %

Gedrag

.....
.....
.....
.....
.....

Gedrag

.....
.....
.....
.....
.....

Gevolg

.....
.....
.....
.....

Gevolg

.....
.....
.....
.....