

Datum .. - .. - 20..

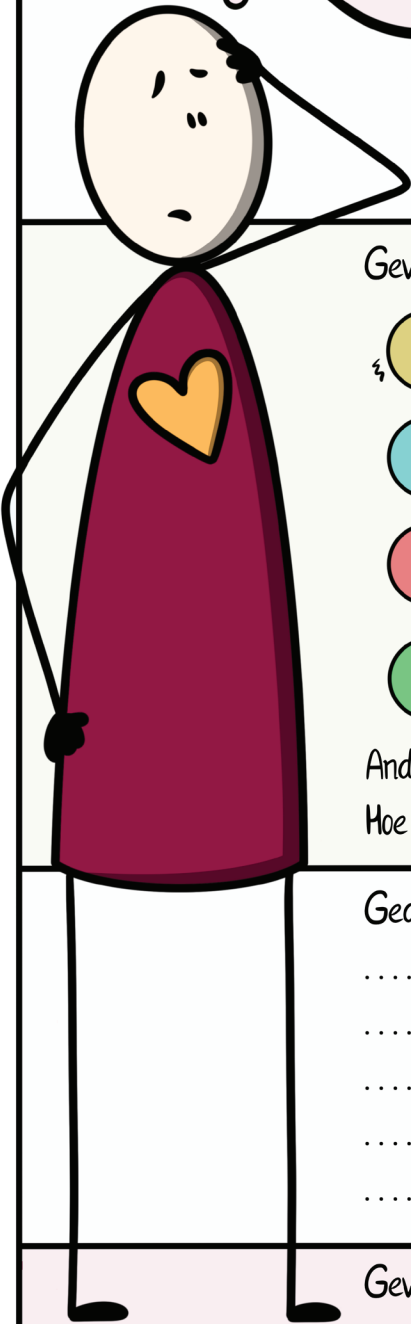
G-SCHEMA

Gebeurtenis

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

Automatische negatieve gedachte

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



Gevoel



Bang



Bedroefd



Boos



Blij

Anders:

Hoe sterk het gevoel is: %

Gedrag

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

Gevolg

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