

14.03 Heftige gevoelens

Vul het dagboek 'heftige gevoelens' in (één ervaring per dag).

Probeer opmerkzaam te zijn op de heftige gevoelens en laat ze, zo mogelijk, zonder al te veel oordeel toe terwijl ze zich voordoen.

Je kunt de volgende vragen gebruiken om je aandacht te richten op de precieze ervaring.

	Wat was het heftige gevoel?	Was je je daarvan op dat ogenblik bewust?	Wat voelde je op dat ogenblik in je lichaam?	Met welke stemmingen en gedachten ging het gepaard?	Welke gedachten komen er nu in je op hierover?
Dag 1					
Dag 2					

	Wat was het heftige gevoel?	Was je je daarvan op dat ogenblik bewust?	Wat voelde je op dat ogenblik in je lichaam?	Met welke stemmingen en gedachten ging het gepaard?	Welke gedachten komen er nu in je op hierover?
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					