

## 14.01 Onprettige gebeurtenissen

Vul het dagboek 'onprettige gebeurtenissen' in (één gebeurtenis per dag).

Probeer opmerkzaam te zijn op onprettige ervaringen 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 de gebeurtenis?	Wat waren je lichamelijke gewaarwordingen?	Welke gedachten en welk gevoel had je op het moment van de gebeurtenis?	Wat voor effect had dat daarna op je denken, voelen en je doen?
Voorbeeld	Je zit te wachten op iemand voor een reparatie. Je gaat te laat komen op een belangrijke afspraak op je werk.	Gespannen nek en schouder, ijsberen.	Boos, machteloos. 'Waar blijft ie?' 'Het is altijd hetzelfde.' 'Wat een service!' 'Wat vervelend op het werk.'	Beetje gedeprimeerd. 'Wil dit niet meer meemaken.' Kon niet (soms een beetje) aandachtig bij mezelf blijven, merkte soms mijn adem en mijn lijf.'
Dag 1				
Dag 2				

	Wat was de gebeurtenis?	Wat waren je lichamelijke gewaarwordingen?	Welke gedachten en welk gevoel had je op het moment van de gebeurtenis?	Wat voor effect had dat daarna op je denken, voelen en je doen?
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				