

**Bewustzijns Werkboek voor het bijhouden van *aangename* gebeurtenissen.**

*Instructies:* Wees je één week lang, elke dag, bewust van een aangename gebeurtenis *terwijl deze zich voordoet.*

Op een later tijdstip noteer je op dezelfde manier als hieronder uitvoerig wat de gebeurtenis was en hoe je deze ervoer.

| *Wat was de ervaring?* | *Was je je van de aangename gevoelens bewust terwijl de gebeurtenis plaatshad?* | *Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? Beschrijf je gewaarwordingen.* | *Met welke stemmingen, gevoelens en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard terwijl ze zich voordeed?* | *Welke gedachten gaan er nu, bij het opschrijven, in je hoofd om?* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Maandag** |  |  |  |  |
| **Dinsdag** |  |  |  |  |
| **Woensdag** |  |  |  |  |
| *Wat was de ervaring?* | *Was je je van de aangename gevoelens bewust terwijl de gebeurtenis plaatshad?* | *Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? Beschrijf je gewaarwordingen.* | *Met welke stemmingen, gevoelens en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard terwijl ze zich voordeed?* | *Welke gedachten gaan er nu, bij het opschrijven, in je hoofd om?* |
| **Donderdag**  |  |  |  |  |
| **Vrijdag** |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |
| Zondag |  |  |  |  |



**Bewustzijns Werkboek voor het bijhouden van *onaangename* gebeurtenissen.**

*Instructies:* Wees je één week lang, elke dag, bewust van een onaangename gebeurtenis *terwijl deze zich voordoet.*

Op een later tijdstip noteer je op dezelfde manier als hieronder uitvoerig wat de gebeurtenis was en hoe je deze ervoer.

| Wat was de ervaring? | Was je je van de onaangename gevoelens bewust terwijl de gebeurtenis plaatshad? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? Beschrijf je gewaarwordingen. | Met welke stemmingen, gevoelens en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard terwijl ze zich voordeed? | Welke gedachten gaan er nu, bij het opschrijven, in je hoofd om? |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Maandag |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |
| Wat was de ervaring? | Was je je van de onaangename gevoelens bewust terwijl de gebeurtenis plaatshad? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? Beschrijf je gewaarwordingen. | Met welke stemmingen, gevoelens en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard terwijl ze zich voordeed? | Welke gedachten gaan er nu, bij het opschrijven, in je hoofd om? |
| Donderdag |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |
| Zondag |  |  |  |  |