uitdagen van gedachten

# 1. Situatie (beschrijf de situatie, zonder gedachten of gevoelens)

## 2. Gevoel (BANG/BOOS/BEDROEFD/BESCHAAMD):

## 3. Sterkte gevoel (0-100):

# 4. Automatische gedachte (Schrijf de negatieve gedachte op die opkwam)

## 5. Geloofwaardigheid gedachte (0-100):

# 6. Stel vragen over de automatische gedachte en schrijf het antwoord erbij

# 7. Bedenk op basis van je antwoorden een alternatieve, rationele gedachte

## 8. Hoe geloofwaardig is deze gedachte (0-100)?

## 9. Hoe geloofwaardig is de automatische gedachte nu (0-100)?

## 10. Hoe sterk is het oorspronkelijke gevoel nu (0-100)?

### VRAGen om jezelf te stellen over de automatische gedachte

A. Wat is het bewijs dat ik heb voor deze gedachte? B. Is er ook tegenbewijs? C. Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren. D. Als dat zou gebeuren, kan ik daar overheen komen? E. Wat is het beste dat er kan gebeuren? F. Wat is het meest realistische? G. Welke gevolgen heeft mijn geloof in de automatische gedachte voor hoe ik me voel? H. Welke gevolgen zou het hebben als ik mijn gedachten verander? I. Hoe zou een ander denken in deze situatie? J. Wat zou ik tegen een vriend of vriendin zeggen in deze situatie? K. Kan ik de toekomst voorspellen? L. Kan ik weten wat anderen denken?
M. Hoe verwacht ik dat ik over een half jaar denk over deze gedachte die ik vandaag had? N. Welke invloed op mijn leven kan ik over tien jaar zeggen dat deze situatie heeft gehad?