

Flashcard

Datum

1. Herkennen van je eigen gevoel

Ik voel mij nu(emoties),
omdat(uitlokkende situatie).

2. Vaststellen van modus

Ik weet dat dit waarschijnlijk mijnmodus is,
die ik leerde doordat(oorsprong).

Deze modus zorgt ervoor dat ik overdrijf dat
.....(gevreesde effecten)

3. Vaststellen van de realiteit

Hoewel ik geloof dat
.....(negatieve gedachten),
is de werkelijkheid dat
.....(gezonde gedachte).
De bewijzen voor deze gezonde gedachte zijn

4. Gedragsinstructie

Ook al voel ik de neiging om(negatief gedrag),
ik kan in plaats daar van ook (gezond gedrag).