

## Gedachtenrapportje (2020)

**Situatie**

Waar was je? Met wie? Wanneer?  
Beschrijf de situatie:

**Stemming**

Wat voelde je? Schrijf je  
emoties op. Stem elke emotie met  
een % tussen 0–100. Omcirkel de  
meest angstige gedachte.

**Bewijzen**

Voor de angstige gedachte:

**Bewijzen**

Tegen de angstige gedachte:

**Alternatieve**

Evenwichtige gedachte:

**Scoor**

Scoor je stemming opnieuw met  
een % tussen de 0-100