

14.02 Prettige gebeurtenissen

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

Probeer opmerkzaam te zijn op prettige 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	Op de fiets naar huis, de wolken in de blauwe lucht zien.	Schouders zakken, een keer dieper inademen, glimlachen.	Blij, ontspanning. Geweldig, die helder blauwe lucht met die wolken! Was ik maar een vogel!	Ik kom vrolijk thuis en ruim de rommel op. Ik ben attent voor mijn omgeving.
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				