Gedachtenschema

Merk je een sterke emotie op? Noteer het moment en vul de vijf kolommen van links naar rechts in. Scoor van 0 (helemaal niet) tot 100 (zo sterk als maar kan).

1 Situatie	2 Emotie	3 Automatische gedachte	4 Rationele reactie	5 Resultaat
Wat gebeurde er? Waar, wanneer en met wie?	Wat voelde je? Geef de emotie een naam en scoor hoe sterk die was.	Wat ging er vlak daarvoor door je hoofd? Hoeveel geloofde je het?	Wat spreekt ervoor en wat ertegen? Wat zou je zeggen tegen iemand om wie je geeft? Schrijf een evenwichtiger kijk op en hoeveel je die gelooft.	Hoeveel geloof je de gedachte nu? Hoe sterk is de emotie nu?
Wanneer _____	Intensiteit _____ /100	Geloof _____ /100	Geloof _____ /100	Geloof nu _____ /100 Emotie nu _____ /100
Wanneer _____	Intensiteit _____ /100	Geloof _____ /100	Geloof _____ /100	Geloof nu _____ /100 Emotie nu _____ /100
Wanneer _____	Intensiteit _____ /100	Geloof _____ /100	Geloof _____ /100	Geloof nu _____ /100 Emotie nu _____ /100

Balm **Dezelfde vijf stappen, begeleid op je telefoon**

Gratis voor iPhone en Android. Geen account; je registraties blijven op je telefoon.

Een zelfhulpmiddel, geen vervanging voor therapie. In een crisis: neem contact op met de lokale hulpdiensten.

Scan voor de app

balmjournal.app/therapists/app/