

Formulier voor het uitdagen en veranderen van rampgedachten

Situatie: (wat is de aanleiding voor de negatieve emoties)

Obsessie: (wat is de nare oh jee gedachte die je niet uit je hoofd kunt zetten)

Welke gedachte heb je over de obsessie:

Welke emotie voel je daarbij? Hoe sterk is die emotie op een schaal van 0 tot 100?

Welke denkfout maak je? In welke valkuil trap je?

Wat is de redelijke gedachte over je obsessie?

Wat gebeurt er met je emotie als je je negatieve gedachten hebt uitgedaagd?