

<b>datum/tijd</b>	<b>gebeurtenis</b> (wat gebeurde er precies waardoor ik me vervelend ging voelen?)	<b>automatische gedachte</b> (welke gedachte of beelden gingen er door mijn hoofd?)	<b>gevoel</b> (welke gevoelens kreeg ik hierdoor?)	<b>gedrag</b> (wat deed ik toen ik me zo vervelend ging voelen?)	<b>gevolg</b> (wat heeft het voorgaande voor gevolgen voor mij?)