

GEBEURTENIS

Wat gebeurde er voor het piekeren? Waar was je? Een gebeurtenis is iets wat op video kan worden vastgelegd. Het gaat om objectieve feiten.



GEDACHTEN

Wat dacht je allemaal? Geef een samenvatting als het er te veel zijn. Misschien ontdek je op deze manier bepaalde thema's die je bezig houden.



GEVOEL

Dit bestaat uit twee componenten: je lichamelijke gewaarwording (hart slaat sneller) en onze benoeming van die gewaarwording (ik ben bang). Noteer beide.



GEDRAG

Wat deed je als reactie op dit gevoel? Je doet altijd iets, ook al is het zwijgen of in de zetel blijven zitten.



GEVOLG

Wat gebeurde er vervolgens? Beschrijf dit zowel op lange als korte termijn.



