

# Kalender van onplezierige ervaringen

Was je gewaar van de onplezierige gevoelens tijdens de gebeurtenis?	Welke <b>lichamelijke</b> sensaties zijn aanwezig ? (met lokalisatie)	Welke <b>emoties</b> gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Welke <b>gedachten</b> gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Hoe ben je er mee omgegaan?
Wat was de ervaring?				
DAG 1				
DAG 2				
DAG 3				
DAG 4				
DAG 5				