





Eenvoudig gedachtenverslag

| <p>Situatie Wie, Wat, Wanneer, Waar?</p> | <p>Gevoelens Wat voelde je? Beoordeel je emoties op een schaal van 0 tot 100%</p> | <p>Gedachten Wat ging er door je hoofd toen je je op deze manier ging voelen?</p> |
|---|--|--|
| | |  |
| | |  |
| | |  |
| | |  |