

Registratie patronen

Beschrijf het gedrag dat je wilt veranderen: \_\_\_\_\_

---



---

Situatie	Tijdstip	Gevoel* + de sterkte van het gevoel, 0-10	Trigger

Beschrijf het gedrag dat je wilt veranderen: \_\_\_\_\_

---



---

Situatie	Tijdstip	Gevoel* + de sterkte van het gevoel, 0-10	Trigger

\* Gevoel: dit kan zijn: bang, blij, boos, bedroefd, gespannen, vermoeid, enthousiast, teleurgesteld)