

Gebeurtenis

Beschrijf de situatie zo objectief mogelijk, alsof je een film ondertiteld. Vraag je af: Waar ben ik? Met wie ben ik? Wat gebeurt er feitelijk gezien?

Gedachte

Wat is je gedachte over deze gebeurtenis? Wat komt er in je op? Wat zeg je tegen jezelf? Onderstreep de belangrijkste gedachte. Hoe geloofwaardig vind je deze (0-100%)?

Gevoel

Hoe reageert je lichaam? Hartslag? Blozen? Warm? Koud? Welk van de 4 emoties past hierbij? Blij, boos, bang of bedroefd? Hoe sterk is het gevoel (0-10)?

Gedrag

Hoe reageer je als je dit denkt? Wat doe je? Wat doe je juist niet?

Gevolg

Wat is het gevolg van jouw gedrag? Vaak zijn er zowel positieve als negatieve gevolgen.