|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Gebeurtenis (situatie) | Gedachten (wat dacht ik) | Gevoel (wat voel ik) - 4 B’s | Gedrag (wat doe ik) | Gevolg (van mijn gedrag) |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |

Gevoel uitsplitsen in: Boos, Bang, Blij, Bedroefd (verdrietig)