

Experimentformulier

1. Met welke situatie ga je oefenen?

2. Beschrijf jouw automatische gedachten bij deze situatie

3. Beschrijf alternatieve gedachten bij deze situatie

Datum/ tijdspip	Geloofwaardigheid automatische gedachte (0-100)		Geloofwaardigheid alternatieve gedachte (0-100)		Spanning tijdens het experiment (0-100)	Bijzonderheden
	Vóór het experiment	Ná het experiment	Vóór het experiment	Ná het experiment		