

Gevoel

Breng je gevoel terug tot één of meer van de vijf B's: bang, boos, blij, bedroefd en beschaamd. Scoor vervolgens de heftigheid van die gevoelens; 0 is helemaal niet heftig, 10 is zeer heftig.

Gedrag

Wat deed je? Ook als je niets deed (bijv. blijven zitten) is dat gedrag

Gevolg

Maak onderscheid in lange en korte termijn

Korte termijn

Lange termijn

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>