

*Registratieformulier moeilijke momenten*

**Naam:**

**datum:**

**Gebeurtenis:** (wie, wat, waar, wanneer, wees vooral concreet en helder)

**Gevoelens:**

**Gedachten:**

**Wat voel je in je lichaam en waar?**

**Hoeveel spanning geeft deze situatie jou (op een schaal van 1 = minimaal tot 10 = maximaal)**

**Gedrag: Wat doe je om hiermee om te gaan?**

**Gevolgen / reacties van anderen:**