

Gedragsactivering

Plan van tevoren voor elke dag meerdere nieuwe activiteiten in. Dingen die je normaal niet doet. Dingen die buiten je routine vallen. Zelfs dingen waar je geen zin in hebt. Dompel je echt onder in elke activiteit. Houd bij hoe je je voelt voordat je begint en erna. Een paar van diezelfde activiteiten kun je meerdere keren per week doen.

	Activiteit	Afgerond 0 = niet geprobeerd 5 = alles gegeven		Stemming 0 = slechtste stemming 5 = goede stemming		Moeilijkheid 0 = helemaal niet moeilijk 5 = moeilijkst	
zondag		voor	na	voor	na	voor	na
maandag		voor	na	voor	na	voor	na
dinsdag		voor	na	voor	na	voor	na
woensdag		voor	na	voor	na	voor	na

	Activiteit	Afgerond 0 = niet geprobeerd 5 = alles gegeven		Stemming 0 = slechtste stemming 5 = goede stemming		Moeilijkheid 0 = helemaal niet moeilijk 5 = moeilijkst	
donderdag		voor	na	voor	na	voor	na
vrijdag		voor	na	voor	na	voor	na
zaterdag		voor	na	voor	na	voor	na

Welke activiteiten gaven me deze week de meeste voldoening?

Wat was moeilijker dan verwacht? Wat was makkelijker?

Welke activiteiten vermijd ik en waarom?

Wat heb ik deze week over mezelf geleerd?