Jonice Webb

ONGEKENDE GEVOELENS

Over emotionele bagage
en de invloed daarvan op
(volwassen) kinderen

AnkhHermes

Gevoelschema

Leg je gevoelens dagelijks drie keer vast. Gebruik zo nodig de lijst van gevoelens uit de bronnen in dit boek.

ZO	ochtend	
	middag	
	avond	
MA	ochtend	
	middag	
	avond	
DI	ochtend	
	middag	
	avond	
WO	ochtend	
	middag	
	avond	
DO	ochtend	
	middag	
	avond	
VR	ochtend	
	middag	
	avond	
ZA	ochtend	
	middag	
	avond	

Veranderingsschema ‘nee zeggen’

	Jan.	Feb.	Mrt.	April	Mei	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Veranderingsschema ‘om hulp vragen’

	Jan.	Feb.	Mrt.	April	Mei	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Veranderingsschema ‘leuk en niet leuk’

Leuk	Niet leuk

Veranderingsschema ‘plezier als prioriteit’

Schrijf het aantal keren op dat je van je eigen plezier een prioriteit maakt

	Jan.	Feb.	Mrt.	April	Mei	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Veranderingsschema ‘eten’

Schrijf op hoe vaak je elke dag een ongezonde gewoonte overwint

	Jan.	Feb.	Mrt.	April	Mei	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Veranderingsschema ‘sport’

Zet een kruisje op de dagen dat je sport

	Jan.	Feb.	Mrt.	April	Mei	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Veranderingsschema ‘rust en ontspanning’

	Jan.	Feb.	Mrt.	April	Mei	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Veranderingsschema ‘zelfdiscipline’

Schrijf elke dag jouw ‘Drie Dingen’ op

ZO	ochtend	
	middag	
	avond	
MA	ochtend	
	middag	
	avond	
DI	ochtend	
	middag	
	avond	
WO	ochtend	
	middag	
	avond	
DO	ochtend	
	middag	
	avond	
VR	ochtend	
	middag	
	avond	
ZA	ochtend	
	middag	
	avond	

Lijst van strategieën om tot rust te komen

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.