

Dag:

Datum:

Denk. Had je vandaag een gedachte waar je mee bleef zitten? ja/nee

Zo ja, wat was die gedachte?

Zo nee, gaf het je rust dat je nergens mee zat in je hoofd?

Doe. Heb je vandaag iets gedaan wat veel energie heeft gekost? Ja/nee

Zo ja, wat heb je dan gedaan?

Zo nee, was het een fijne normale dag?

Zeg. Heb je vandaag veel gepraat met andere mensen? Ja/nee

Zo ja, waarover heb je gepraat?

Zo nee, heb je er bewust voor gekozen om weinig te praten?

Voel. Voelde jij je goed vandaag? Ja/nee

Zo ja, waarom voelde jij je goed?

Zo nee, waarom voelde jij je niet goed vandaag?

Spanning. Heb je vandaag iets gedaan wat je spannend vond? Ja/nee

Zo ja, wat heb je gedaan dat spannend was?

Zo nee, heb je bewust een spannende situatie vermeden?

Omgeving. Had je vandaag last van veel prikkels? Ja/nee

Zo ja, wat waren die prikkels?

Zo nee, heb je bewust gekozen voor een prikkelvrije omgeving?