

Bijlage bijzondere ervaringen dagboek

Om bijzondere ervaringen te onthouden en makkelijker te bespreken worden mensen aangemoedigd om deze gebeurtenissen op te schrijven/ te beschrijven. Dit kan helpen bij het meer grip krijgen op deze bijzondere gebeurtenissen door er vragen over te stellen aan jezelf (of vanuit de naaste).

Het kan helpen om er een speciaal schrift voor te kopen en ze hierin op te schrijven. Ook zijn er verschillende apps te gebruiken zoals bijvoorbeeld Daylio.

Schrijf de bijzondere gebeurtenis op.

Onderstaande tabel kun je gebruiken:

Dag	Activiteit	Bijzondere gebeurtenis
<i>Voorbeeld: Maandag 12 uur</i>	<i>Ik ben met mijn man naar de markt geweest om boodschappen te halen voor het eten</i>	<i>7, ik was blij</i>