

Bijlage positieve ervaringen dagboek

Mensen zijn beter in staat om negatieve ervaringen en gebeurtenissen te onthouden. Hierdoor kun je je meer somber gaan voelen. Het kan daarom helpen om meer aandacht te hebben voor de positieve ervaringen op een dag, zodat dit je uiteindelijk kan helpen om je minder somber te voelen of meer leuke dingen te doen.

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 per dag 1 tot 3 positieve ervaringen op.

Onderstaande tabel kun je gebruiken:

Dag	Activiteit	Stemming (0-7)
<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>