

Inventarisatie naar aanleiding van invullen activiteiten/gevoelslijst

1. Globaal niveau van activiteit

hoe actief was je deze week? Wat is je indruk hierover?

hoeveel van die activiteiten waren plezierige dingen? Is er een relatie met de stemming?

2. Variatie in negatieve gevoelens

stel iemand heeft de overtuiging dat 'alles altijd verschrikkelijk is'

varieerde de stemming gedurende deze week, zie je patronen?

in hoeverre beïnvloedt dit je idee dat het *altijd* slecht gaat?

3. Links tussen activiteiten en gevoelens

welke activiteiten lijken de stemming te verbeteren?

welke andere activiteiten zouden ook behulpzaam kunnen zijn?

welke activiteiten maken dat je je slechter voelt?