

Noteer hier ONAANGENAME ervaringen en observeer deze op basis van de vragen:

Wat was de ervaring?	Was je aandachtig of onoplettend terwijl die plaatsvond? Was je mild?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Welke gevoelens en emoties gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Welke gedachten gingen gepaard met deze gebeurtenis?	Wat doe je als een onaangename ervaring komt? Minimaliseren? Maximaliseren?