



A.Vogel Beter-in-uw-vel-dagboek

Met dit dagboek krijgt u meer inzicht welke factoren in uw leven zorgen voor energie, een goed gevoel of juist een neerslachtig gevoel. Met dit dagboek kunt u oefenen bepaalde realiseerbare doelen te stellen. De nadruk ligt daarbij op realiseerbaarheid en niet op een perfecte uitvoering van een activiteit. Een activiteit kan beter slecht worden uitgevoerd dan helemaal niet, het is de poging die telt! Juist het bezig zijn met andere dingen levert energie op, ook al kan het zetten van de eerste stap erg vermoeiend zijn.

Vul elke ochtend uw doelen in en evalueer aan het einde van de dag bij welke activiteiten de stemming het beste was. Daardoor kunt u inzicht verkrijgen zoals dat stemmingen in de regel situatiegebonden en beïnvloedbaar zijn.

- Print het dagboek uit en vul dit minimaal 2 weken lang in;
- Zet een kruisje op de tijden dat u sliep, of probeerde te slapen;
- Plan uw dag 's morgens en geef de belangrijkste gebeurtenissen weer bij de betreffende tijden. Geef ook aan of uw geplande activiteiten ook daad werkelijk heeft gerealiseerd;
- Geef tevens een cijfer voor uw gevoel van welbevinden op een 10-punts-schaal (10 = ik voel me goed, 0 = ik voel me niet goed, geen energie, neerslachtig);
- Bespreek de resultaten met uw arts of behandelaar en kijk welke inzichten het u oplevert. Dit dagboek is een veelgebruikt instrument van cognitief gedragstherapeuten. Voor meer informatie zie: <http://www.vgct.nl>

