**Uitdagen van negatieve automatische gedachten:**

|  |
| --- |
| **Negatieve automatische gedachte:**  **Geloofwaardigheid (0-100%):** |
| **Welk bewijs is er:**  ***Voor:***  ***Tegen:*** |
| **Maak ik denkfouten:** |
| **Wat is het gevolg van mijn manier van denken? Hoe voel ik mij? Wat doe ik?** |
| **Wat is het *ergste* dat kan gebeuren?**  **Wat is het *beste* dat kan gebeuren?**  **Wat is het *meest waarschijnlijke* dat gaat gebeuren?** |
| **Met welke positieve actie kan ik verandering teweeg brengen?** |
| **Welke alternatieve verklaringen zijn er?** |
| **Geloofwaardigheid van de negatieve automatische gedachte (0-100%):** |