Dagboek van gedachten, gevoelens en gedrag

In welke situatie ben ik onzeker en/of verlegen? Waar? Met wie? Wanneer? Hoe?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat negatiefs denk ik over mezelf in deze situatie? Welke irrationele gedachten heb ik? Wat zijn mijn verwachtingen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe voel ik me in deze situatie? Wat word ik eventueel lichamelijk gewaar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat is mijn gedrag in deze situatie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welk soort gedrag wens ik een volgende keer in een gelijksoortige sociale situatie? (assertief gedrag)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

In welke sociale situaties heb ik wel assertief en geschikt gedrag aan de dag gelegd?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mijn doel voor de komende week:
Volgens SMART: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdsgebonden.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....