PSYCHOLOGIE ACADEMY

Sympathische stand

TRIGGER LOGBOEK

Vraag 1
Wat gebeurde er?

Beschrijf de situatie. Wat triggerde je? Wat gebeurde er?

Vraag 2
Wat voelde je in je lijf?

Vraag 3
Welke emotie(s) voelde je?

Vraag 4
Wat dacht je?

Vraag 5
Wat deed je?

Deze oefening hoort bij de online training 'Kalmeer je lichaam, kalmeer je geest' van Psychologie Academy, *een initiatief van Psychologie Magazine.*