

## Checklist

Naam:

Datum:

Wanneer was de lastige situatie (vink het antwoord aan):    ochtend    middag    avond

Wat gebeurde er?

Wat was de externe trigger (gebeurtenis)?

Wat waren jouw interne triggers (gedachten)?

Welk negatief denkpatroon kun je herkennen bij jezelf?

Welke emotie(s) had je?

Waar aan merkte je dat? (lichaamssignalen)

Welke ontspanningstechniek heb je gebruikt?

Welke evenwichtige gedachten heb je gebruikt?

Welke oefening deed je om afstand te nemen van jouw negatieve gedachten?

Welke sociale vaardigheid heb je gebruikt?

Waar ben je tevreden over?

Wat zou je de volgende keer anders doen?

Wat was je doel in de situatie?

Heeft de manier waarop jij omging met deze situatie jou geholpen om je doelen te bereiken?

Hoe heeft jouw autisme invloed gehad op deze situatie?