**Naam:……………………………**

**Dag en Datum:………………….**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd: | Wat en hoeveel (Eten en drinken) | Situatie, plaats en met wie? | (Automatische) Gedachten en gevoelens + emoties (bij voorkeur ‘voor’ ‘tijdens’ en ‘na’ |
|  |  |  |  |