

Gebeurtenis *Wie? Wat? Waar? Wanneer? Met wie?*

Gevoelens *Wat voelde ik?*

Gedachten *Wat dacht ik?*

Gedrag *Wat deed ik?*

Nieuw gedrag *Wil ik er nog op terugkomen? Wat ga ik de volgende keer doen?*
Wat neem ik me voor?