**Praktijk voor Psychotherapie**

****

**Arjan Vlasman**

Psychotherapeut

Psychosociaal therapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**ERVARINGEN-KALENDER**

**Mijn ervaringen en mijn reacties.**

Wij vragen je hier om te reflecteren op jouw ervaringen en je exploratie op te schrijven.

**Ervaring?**

**Gevoelskwaliteiten?** Aangenaam, onaangenaam, neutraal, gemengd?

**Lichaam?**

**Emoties en gevoelens?**

**Gedachten?**

**Je reacties, bedenkingen en vaststellingen?** Hier willen we o.a. kijken naar je patronen. Was er weerstand, heftige weerstand? Kwam er schuldgevoel of verwijt? Ga je op een bepaalde manier gevoelens en/of situaties vermijden? Merk je iets anders? Wat doet dit met je ervaring? Het is belangrijk om hier heel specifiek te zijn in relatie tot je leven! **Saboteer je het aangename? Minimaliseer je of maximaliseer je het onaangename? Hoe ?**

**Wanneer werd je ‘gewaar’ (niet oordelend volledig aanwezig voor wat er gebeurt of gebeurde) van de ervaring en/of je reactie op deze ervaring?** Veranderde het gewaarzijn iets of brengt het jou naar nieuwe intenties? Specifieer.