**Praktijk voor Psychotherapie**

****

**Arjan Vlasman**

Psychotherapeut

Psychosociaal therapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**Registratiemeter (bv van jouw energie, of jouw stemming)**

***Voor individuen:***

Doel van registreren:

* Duidelijk krijgen van klacht en probleem, hoe erg of goed het is, en wat je energie of stemming beïnvloedt.
* Zien dat het kan wisselen en kan veranderen, zien wat het doet veranderen en wat jij doet om het te veranderen
* Zien wat je doet zodat het erger wordt of verbetert
* Acceptatie en begrip van jouw probleem of klacht

Hoe doe je het?

* Maak gebruik van de registratiemeter=het diagram, te vinden bij de downloads
* Kijk en voel iedere dag meerdere keren naar wat je onderzoekt en zet het in het diagram
* Zet er ook bij wat de trigger of oorzaak is van de verandering, wat de externe trigger is, of wat jij zelf gedaan hebt
* Trek een lijn, door je dag en de hele week, zodat je een overzicht hebt

Wat doe ik ermee?

* Een lijst maken van de dingen die jouw energie of stemming verlagen
* Een lijst maken van de dingen die jouw energie of stemming verhogen
* Meer dingen doen die jouw energie of stemming verhogen en minder dingen doen die jouw energie of stemming verlagen