

Werkblad 14.1

Mijn gedragsexperiment

Dag:

De dwanggedachte die getest gaat worden:

In welke mate denk jij dat deze gedachte zal uitkomen (score 0-100%):

Wat moet ik doen om mijn gedachte te testen?	Te verwachten problemen	Hoe problemen op te lossen	Uitkomst van het experiment	Score na afloop van het experiment