Het piekerregistratieformulier

Dit is het piekerregistratieformulier. Met behulp van dit formulier kan je bijhouden wanneer en hoe erg je piekert door de week heen. Het werkt als volgt.

1. Maakt een score voor jezelf van 1 tot 100 (1 geen piekeren – 100 veel piekeren)
	1. Het helpt om voorbeelden bij de schaal de maken van situaties waarin jij jezelf kan herkennen
2. Vul per dag in hoe veel jij denkt dat jij die dag heb gepiekerd
3. Kijk terug in de planning van vorige dagen om te zien of het piekeren verminderd na actief gebruik van de mindfulness oefeningen (zie <http://stoppiekerennu.nl/mindfulness-tegen-piekeren/>)
4. Je kan ook de reden van piekeren invoeren, om zo te zien of er een herhalend onderwerp is waarover je piekert
5. Noteer of jij vond of het jou geholpen heeft
6. Voor het meest effectieve resultaat, herhaal dit wekelijks

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag | Graad van piekeren | Waarover gepiekerd | Heeft het geholpen op het moment | Heeft het geholpen voor het oplossen/komen tot rust |
| Maandag |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |
| Woensdag  |  |  |  |  |
| Donderdag  |  |  |  |  |
| Vrijdag  |  |  |  |  |
| Zaterdag  |  |  |  |  |
| Zondag |  |  |  |  |