

**MCT+ Module 7: Zich inleven**

**Werkblad 7.2 De invloed van externe factoren op gemoedstoestand en gedachten**

|  |  |
| --- | --- |
| **Factoren** | **Invloed? Word ik bv. agressief, bedroefd, nerveus, vrolijk? Andere mogelijke reacties...?** bv. wanneer ik niet veel heb geslapen, ben ik de volgende dag vaak nerveus en geïrriteerd |
| Stress |  |
| Alcohol |  |
| Drugs |  |
| Weer/Licht |  |
| Medicatie |  |
| Slaapgebrek |  |
| Andere factoren |  |

Werkblad voor MCT+ Module 7: Zich inleven