



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	