

EMDR

ONLINE

Datum:

Dagboekformulier

Je hebt een EMDR sessie gehad. Hier kun je bijhouden hoe het met je gaat en wat het voor je doet.

1 Wat heb je bij jezelf opgemerkt na de sessie? (denk aan emoties, gedachten, beelden, lichamelijke gewaarwordingen)

2 En de dagen erna?

3 Hoe gaat het inslapen, doorslapen en heb je last van nachtmerries?

4 Wat heeft je geholpen rustig te worden en te blijven?

5 Zijn er andere opvallende dingen gebeurd als gevolg van de EMDR sessie?