

Aan het einde van elke dag noteer je de defusietechnieken die je gebruikt hebt, in welke situatie, hoe vaak, of er inderdaad defusie optrad en alle voordelen en problemen die je bent tegengekomen. Denk eraan dat het doel van defusie niet is om 'je goed te voelen' of van 'slechte gedachten' af te komen; het is bedoeld om je te helpen 'aanwezig te zijn' en de invloed van onbruikbare gedachten en overtuigingen op je gedrag te verminderen.

Defusie oefen formulier		© Russ Harris 2007 www.thehappinesstrap.com	
Welke techniek(en) Dag en datum	Geoefend: ja/nee In welke situatie(s)? Hoe vaak?	Trad defusie op? Ja/nee/een beetje	Voordelen en/of Problemen?