Voorbereiding voor EMDR

Met EMDR gaan we aan de slag om gebeurtenissen die nog naar zijn om aan terug te denken te gaan verwerken. Ter voorbereiding wil ik je vragen om een lijstje te maken van meest nare dingen die nu nog naar zijn om aan terug te denken.
- In de middelste kolom schrijf je kort op wat de nare gebeurtenis **was**.
- In de kolom links ervan hoe oud je **toen** was.
- In de laatste kolom geef je een cijfer op een schaal van 0 tot 10, hoe naar het **NU** is om aan terug te denken, waarbij 0 betekent 'helemaal niet naar' tot 10 'zo naar als maar kan'.

Het kan gaan om 1 gebeurtenis, maar natuurlijk ook meerdere. Het hoeft niet compleet te zijn. Maak het je niet te moeilijk, de meest nare dingen weet je nl. nog wel.!

Hoe oud was je	Korte beschrijving van de gebeurtenis	Cijfer van 0 tot 10