

### Stap 1

**Waarom merk je dat er misschien een nieuwe periode aankomt, waarin depressie opnieuw de kop opsteekt?**

Bijvoorbeeld: Ben je onrustig, gespannen, wordt je sneller boos? Slaap je slechter? Trek je jezelf terug?

Maak een lijst van signalen waaraan je kunt merken dat er een nieuwe periode dreigt:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

### Stap 2

Wat in het verleden hield je tegen om deze signalen op te merken en er rekening mee te houden?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

Hoe kan je anderen betrekken bij het herkennen van deze signalen?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### Stap 3

Wat kan je concreet doen als er een terugval dreigt aan te komen?

Wat heb je uit eerdere periodes geleerd?

Wat uit deze cursus Mindfulness Based Cognitieve Therapie kan je gebruiken?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |