

Module 6

Oefening 1b – Dagboek van fantasieën

Schrijf de komende week in dit dagboek je seksuele én niet-seksuele fantasieën op.

Noteer het tijdstip van de dag, de stemming waarin je verkeerde vlak voordat je de fantasie had, het type fantasie (seksueel of niet-seksueel) en je stemming na de fantasie.

Moment van de dag	Stemming vlak vóór de fantasie	Type fantasie	Stemming na de fantasie