



Mijn motivatie om de opdrachten van de virtuele coach uit te voeren was erg laag		0	0	0	0	0	0	0	
Ik voelde dat de virtuele coach mij apprecieerde		0	0	0	0	0	0	0	
Ik wilde graag alle opdrachten van de virtuele coach goed uitvoeren		0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Helemaal niet mee eens</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>Helemaal mee eens</b>
Ik vertrouw dat de virtuele coach het beste met me voor heeft		0	0	0	0	0	0	0	
Ik denk dat de virtuele coach een expert is op het gebied van je herinneringen beschrijven		0	0	0	0	0	0	0	
Ik vond het niet belangrijk om de opdrachten van de virtuele coach goed uit te voeren		0	0	0	0	0	0	0	
Ik heb erg mijn best gedaan om te doen wat de virtuele coach van mij vroeg		0	0	0	0	0	0	0	



### **Vragenlijst 3:**

De volgende vragen zijn bedoeld om te testen hoe goed je de gekregen informatie hebt onthouden.

**Hoe wordt het van je af schrijven van negatieve ervaringen genoemd ook wel genoemd?**

**Op welke vlakken kan het van je af schrijven van negatieve ervaringen positief werken? Probeer er zoveel mogelijk te noemen.**

**Wat is belangrijk bij het van je af schrijven van je negatieve ervaringen? Probeer zoveel mogelijk punten te noemen.**

#### Vraag 4

Je hebt in dit experiment 5 herinneringen kort beschreven, deze hierna op een schaal van minst naar meest aangrijpend geplaatst. Je hebt hier uiteindelijk 1 van herinnering uitgewerkt. Vul hieronder in welke herinnering je hebt gekozen om uit te werken door bij het gekozen nummer een kruisje te zetten. Ook heb je elke herinnering een getal tussen 1 en 100 gegeven die representeerde hoe erg deze herinnering was. Vul ook in welke getallen je de 5 herinneringen hebt gegeven op de schaal van 1 tot 100. Hieronder staat een voorbeeld van hoe je deze schaal kan invullen.

Als je niet precies meer weet welke nummers je had gegeven of welke je had gekozen, kan je de experimentleider vragen je dit te laten zien (het is mogelijk dit te doen zonder dat de experimentleider je beschrijvingen te zien krijgt). Roep in dit geval nu even de experimentleider erbij.

#### Voorbeeld:

	Minst erg				Meest erg
Ordering	1	2	3	4	5
Zet een kruisje bij welke je uitgewerkt hebt		X			
Hoe erg op een schaal van 1 tot 100.	70	75	84	85	86

#### Vul deze zelf in:


	Minst erg				Meest erg
Ordering	1	2	3	4	5
Zet een kruisje bij welke je uitgewerkt hebt					
Hoe erg op een schaal van 1 tot 100.					


### Vraag 5


De volgende vragen gaan over hoeveel je je verdiept hebt tijdens het beschrijven van je herinnering.. Zet een kruisje op het punt wat het beste correspondeert met je mening. Als je mening volledig overeen komt met een van de woorden aan het uiteinde van de lijn, zet je het kruisje aan die kant van de lijn. Zit het precies in het midden, zet je het kruisje in het midden, etc.

#### **Voorbeeld:**


- Ik vond dit experiment leuk om te doen

Helemaal niet leuk  Heel leuk  
*Hier zeg ik dat ik dit experiment grotendeels niet leuk vond, maar ook niet helemaal.*


Helemaal niet leuk  Heel leuk  
*Hier zeg ik dat ik dit experiment erg leuk vond om te doen.*

Helemaal niet leuk  Heel leuk  
*Hier zeg ik dat ik het experiment niet leuk vond, maar ook niet niet leuk.*


**Ik heb echt mijn diepste gevoelens onderzocht en beschreven.**

Helemaal oneens  Helemaal eens


**De herinnering die ik beschreven heb is zeer confronterend.**

Helemaal oneens  Helemaal eens

**Ik heb tijdens het beschrijven de herinnering ook gelinkt aan andere levensgebeurtenissen.**

Helemaal oneens  Helemaal eens

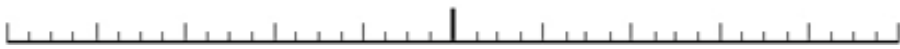
**Het beschrijven van de herinnering heeft de manier waarop ik er nu naar kijk beïnvloed.**

Helemaal oneens  Helemaal eens

### Vraag 6

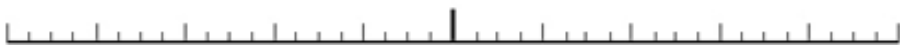
De volgende vragen gaan over de virtuele coach en de informatie die je hebt gekregen. De oefening waar in de vragen naar verwezen wordt is degene waarbij je 1 herinnering 15 minuten lang hebt uitgewerkt in het dagboek.

**De informatie over het beschrijven van je herinneringen voegde iets toe aan deze oefening**

Niet mee eens  Mee eens

**Toelichting:**

**De aanwezigheid van een virtuele coach voegde iets toe aan deze oefening**

Niet mee eens  Mee eens

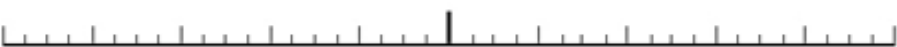
**Toelichting:**

**De mogelijkheden in het dagboek voegden iets toe aan deze oefening**

Niet mee eens  Mee eens

**Toelichting:**

**Het feit dat de virtuele coach tegen me sprak voegde iets toe aan de oefening**

Niet mee eens  Mee eens

**Toelichting:**