**ESM items**

*1. Is dit de eerste keer vandaag dat u deze vragenlijst invult?*

Ja -> if yes: continue

Nee -> if no: go to question 8

*2. Hoe was de kwaliteit van mijn slaap?*

Scale 1 -100

*3. Hoe laat ging ik naar bed?* **(mindcog\_db\_3\_hh & mindcog\_db\_3\_ii)**hh:mm

*4. Hoe laat probeerde ik in slaap te vallen?* **(mindcog\_db\_4\_hh & mindcog\_db\_4\_ii)**hh:mm

*5. Hoe lang duurde het voordat ik in slaap viel?*

5 minuten

*6. Hoe laat werd ik uiteindelijk wakker?* **(mindcog\_db\_6\_hh & mindcog\_db\_6\_ii)**

hh:mm

*7. Ik voelde me uitgerust bij het wakker worden*

Scale 1 -100

*8.Op dit moment voel ik me opgewekt*

Scale 1 -100

*9. Op dit moment voel ik me somber*

Scale 1 -100

*10.Op dit moment voel ik me tevreden*

Scale 1 -100

*11. Op dit moment voel ik me geïrriteerd*

Scale 1 -100

*12. Op dit moment voel ik me energiek*

Scale 1 -100

*13. Op dit moment voel ik me onrustig*

Scale 1 -100

*14. Op dit moment voel ik me gestrest*

Scale 1 -100

*15. Op dit moment voel ik me angstig*

Scale 1 -100

*16. Op dit moment voel ik me lusteloos*

Scale 1 -100

*17. Op dit moment denk ik aan*

De activiteit waar ik mee bezig ben (1)

Prikkels uit de omgeving (2)

Hoe ik me op dit moment voel (3)

Mijn persoonlijke zorgen (4)

Ik ben aan het dagdromen (5)

Anders (6)

*18. Op dit moment ben ik aan het piekeren*  
Scale 1 -100

*19. Op dit moment laten mijn gedachten me niet los*

Scale 1 -100

*20. Op dit moment voel ik mij prettig bij de gedachten die ik ervaar*

Scale 1 -100

*21. Op dit moment gaan mijn gedachten over:*

- Het verleden (1)

- Het heden (2)

- De toekomst (3)

*22. Op dit moment zijn mijn gedachten:*

- Negatief (1)

- Neutraal (2)

- Positief (3)

*23. Op dit moment gaan mijn gedachten over:*

- Mijzelf (1)

- Een ander (2)

- Geen van beiden (3)

*24. Op dit moment ben ik snel afgeleid*

Scale 1 -100

*25. Ik heb zin in de rest van de dag*

Scale 1 -100

*26. Op dit moment ben ik:*

- Alleen (1) -> go to question 28

- In gezelschap (2) -> go to question 27

*27 Ik vind het gezelschap aangenaam*

Scale 1 -100

28. *Ik vind het fijn om nu alleen te zijn*

Scale 1 -100

*29 Denk aan de meest plezierige gebeurtenis of activiteit sinds het vorige meetmoment. Hoe plezierig was dit?*

Scale 1 -100

*30Hoe heftig was deze gebeurtenis?*

Scale 1 -100

*31 Denk aan de meest onplezierige gebeurtenis of activiteit sinds het vorige meetmoment. Hoe onplezierig was dit?*

Scale 1 -100

*332Hoe heftig was deze gebeurtenis?*

Scale 1 -100

*33 Noteer hier eventuele opmerkingen:*

Open field