

De gezonde-volwassene sterker maken

Om de gezonde volwassene sterker te maken is het natuurlijk goed om te weten in welke situatie en door welke activiteit je in deze modus terecht kan komen. Het is een goed idee om bewust situaties op te zoeken waardoor je waarschijnlijk in deze modus zult raken.

- *Iets nieuws leert*
- *Met een goede vriend praat over wat jij belangrijk vindt in het leven*
- *Verantwoordelijkheid neemt*
- *Aan sport doet*
- *Iets repareert*
- *Elke dag opschrijft wat je gedaan hebt*
- *De krant of een goed boek leest*
- *Jezelf verwent (yoga, lichaamsverzorging, fruit eten ...)*
- *Een nieuw recept uitprobeert*
- *Met je hobby bezig bent*
- *Iemand iets uitlegt of ergens mee helpt*
- *Iets van je to-do lijstje afhandelt en jezelf daarvoor beloont*
- *Een kaartje aan jezelf schrijft om te zeggen wat je leuk aan jezelf vindt*
-

Activiteiten die mij in mijn gezonde-volwassenen modus brengen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn gedragsexperiment

**Kies een echte situatie waarin je je als gezonde volwassene gaat gedragen, ook al heb je het gevoel dat je gedrag niet uit jezelf komt.
-Een praatje met iemand maken bij de volgende vergadering, terwijl je dat uit jezelf eigenlijk nooit zou doen.
Gewoon om eens te onderzoeken hoe dat voelt.*

In welke situatie zou ik willen dat mijn gezonde volwassene mijn gedrag bepaalt ?

.....
.....

Hoe zou ik mij dan moeten gedragen ?

.....
.....

Welke modi zijn daarbij een probleem ?

.....
.....

Wat kan mij aan mijn voornemen helpen herinneren ? (Bijv. een kaart of een symbool in mijn broekzak meedragen/ me in gedachten voorstellen dat ik mijn doel bereik.)

.....
.....

Op welke manier zou iemand die belangrijk voor mij is mij aanmoedigen ?

.....
.....

Hoe ga ik mijzelf belonen als ik het gedragsexperiment volbracht heb ?

.....
.....