

Mijn gelukkige-kindmodus

- gevoelens :

Gelukkig, Onbezorgd. Opgewekt

Ik voel mij geliefd en geaccepteerd/ Ik ben tevreden en ontspannen/

Ik ben spontaan en speels

Naam van mijn gelukkige-kindmodus (bijv. 'Vrolijke Eefje', als Eefje in je jeugd je koosnaam was):

.....

1. Hoe herken ik dat ik in de gelukkige-kindmodus ben?

Typische situaties die mij in de gelukkige-kindmodus brengen (mensen, activiteiten of plaatsen die de *aanleiding* zijn):

.....
.....

In de gelukkige-kindmodus heb ik de volgende *gevoelens*:

.....
.....

In de gelukkige-kindmodus heb ik de volgende *gedachten*:

.....
.....

In de gelukkige-kindmodus komen de volgende *herinneringen* bij mij op:

.....
.....

Dit voel ik *lichamelijk* in de gelukkige-kindmodus:

.....
.....

Zo *gedraag* ik mij in de gelukkige-kindmodus:

.....
.....

2. Als ik in de gelukkige-kindmodus ben, heb ik behoefte aan:

.....
.....

3. Mijn gedrag in de gelukkige-kindmodus zorgt ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb (bijv. ontspanning of plezier): ja/nee*

*doorhalen wat niet van toepassing is