

## Mijn gezonde-volwassene modus

**- gevoelens :**

*Realistische inschatting van situaties/ niet overspoeld door negatieve gevoelens bij kleine problemen  
Zoeken naar constructieve oplossingen/ streef op een volwassen manier naar plezier en behoeftebevrediging  
Kan verplichtingen aangaan, taken uitvoeren en plichten vervullen*

Naam van mijn gezonde-volwassene modus : .....

1. Hoe herken ik dat ik in de gezonde-volwassene modus ben?

Typische *aanleidingen* voor de gezonde-volwassene modus: .....  
.....  
.....

Als de gezonde-volwassene modus actief is, heb ik de volgende *gevoelens*: ....  
.....  
.....

In de gezonde-volwassene modus heb ik de volgende *gedachten*: .....  
.....  
.....

Zo *gedraag* ik mij in de gezonde-volwassene modus: .....  
.....  
.....

2. Mijn gedrag in de gezonde-volwassene modus zorgt ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb : ja/nee\*: .....

3. Het effect van de gezonde-volwassene modus op mijn zelfvertrouwen is  
.....  
.....

\*doorhalen wat niet van toepassing is