

Veranderen van mijn overlevingsstrategie

Ik wil mijn overlevingsstrategie in de volgende situatie verminderen :

.....
.....
.....
.....

Tot nu toe reageerde ik zo (overlevingsstrategie):

.....
.....
.....
.....

Dat wil ik veranderen omdat (nadelen van mijn overlevingsstrategie):

.....
.....
.....
.....

Mijn gezonde volwassene wil in plaats hiervan het volgende doen:

.....
.....
.....
.....

Als het lukt mijn overlevingsstrategie te veranderen zal ik mijzelf als volgt belonen:

.....
.....
.....
.....