

## Je oudermodus tegenspreken

Hier kun je oefenen met het tegenspreken van je disfunctionele-oudermodus. Ga terug naar het werkblad Boodschappen van de disfunctionele-oudermodus op pagina 150 en neem de boodschappen die je daar hebt ingevuld hieronder over. Zet daaronder belangrijke dingen die je hebt gedaan die bewijzen dat je disfunctionele-oudermodus ongelijk heeft. Schrijf ook uitspraken van mensen die belangrijk voor je zijn op die tegen je disfunctionele-oudermodus pleiten.

Boodschap: .....

Tegenargumenten: .....

Boodschap: .....

Tegenargumenten: .....

Boodschap: .....

Tegenargumenten: .....