

## Leefregels en alternatieve leefregels

### Leefregel van de veeleisende-oudermodus

Als je niet voor andere mensen zorgt, ben je een slecht mens.

Eerst het werk, dan het plezier!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Alternatieve leefregel van de gezonde volwassene

Ik vind het heel belangrijk om voor anderen klaar te staan. Om dat vol te kunnen houden moet ik ook voor mijzelf zorgen.

Het is belangrijk voor mij om opdrachten zorgvuldig af te maken. Maar ik moet mijzelf ook eens wat gunnen om een goed evenwicht in mijn leven te bereiken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....