

Mijn gedragsexperiment

In welke situatie zou ik willen dat mijn gezonde volwassene mijn gedrag bepaalt?

.....
.....

Hoe zou ik mij dan moeten gedragen?

.....
.....

Welke modi zijn daarbij een probleem?

.....
.....

Wat kan mij aan mijn voornemen helpen herinneren? (Bijv. een kaart, een symbool in mijn broekzak, me in gedachten voorstellen dat ik mijn doel bereik.)

.....
.....

Op welke manier zou iemand die belangrijk voor mij is mij aanmoedigen?

.....
.....

Hoe ga ik mijzelf belonen als ik het gedragsexperiment volbracht heb?

.....
.....