

Mijn gezonde-volwassenemodus

Naam van mijn gezonde-volwassenemodus:

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

Typische *aanleidingen* voor de gezonde-volwassenemodus:
.....
.....

Als de gezonde-volwassenemodus actief is, heb ik de volgende *gevoelens*:

In de gezonde-volwassenemodus heb ik de volgende *gedachten*:

Zo *gedraag* ik mij in de gezonde-volwassenemodus:

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

3. Het effect van de gezonde-volwassenemodus op mijn zelfvertrouwen is:

*doorhalen wat niet van toepassing is