

## 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:

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