

## Mijn gekwetste-kindmodus

Naam van mijn gekwetste-kindmodus (bijv. 'Kleine Paul'): .....

1. **Hoe herken ik dat ik in mijn gekwetste-kindmodus zit?**

In welke **situaties** wordt deze modus actief? .....

.....

Welke **basisbehoefte** is in deze situatie niet vervuld? .....

.....

Welk **gevoel** hoort hierbij? .....

.....

Welke **gedachten** spelen een rol als mijn gekwetste-kindmodus actief is? .....

.....

Welke **herinneringen** heb ik daarbij? .....

.....

Wat voel ik in mijn **lichaam** als ik in deze modus zit? .....

.....

Wat **doe** ik als ik mij zo voel en overtuigd ben van deze gedachten? .....

.....

2. **Wat heb ik nodig, of waar heb ik behoefte aan, als ik in de gekwetste-kindmodus zit?** .....

.....

3. **Zorgt wat ik doe ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb?** .....

.....

4. **Schiet ik vaak in een andere modus van mijzelf als ik in de gekwetste-kindmodus zit?** Schiet ik bijvoorbeeld in de boze-kindmodus, in een copingmodus of in een kritische modus? Welke zijn dat? .....

.....