

## Mijn gelukkige-kindmodus

Mijn naam voor deze modus ('Vrolijke Noortje', als Noortje in je jeugd jouw koosnaam was): .....

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

.....

Wat zijn typische **situaties** die mij in de gelukkige-kindmodus brengen? Welke mensen, activiteiten of plaatsen vormen de aanleiding?.....

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

Welke **behoefte** wordt er nu vervuld? .....

.....