

Mijn gezonde-volwassenemodus

Mijn naam voor deze modus:

1. **Hoe herken ik dat ik in mijn gezonde-volwassenemodus zit?**

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

Welke **basisbehoeften** worden vervuld?

Welk **gevoel** hoort hierbij?

Welke **gedachten** spelen een rol als mijn gezonde-volwassenemodus actief is?

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

Wat **doe** ik?

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