

Veranderen van mijn copingmodus

Ik wil mijn copingmodus in de volgende situatie verminderen:

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

Tot nu toe reageerde ik zo (copingmodus):

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

Dat wil ik veranderen omdat (nadelen van mijn copingmodus):

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

Mijn gezonde volwassene wil in plaats hiervan het volgende doen:

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

Als het lukt mijn copingmodus te veranderen zal ik mijzelf als volgt belonen:

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