

Oefening Paspoort van gewoontereacties

De regels en overtuigingen die mij uitlokken tot gewoontereacties zijn:

Ik moet: _____

Ik kan pas _____

als ik meer _____ heb.

Ik kan pas een _____ ouder zijn als

ik _____ ben.

Zelfbeelden waar ik klem in zit zijn:

Ik ben een _____ ouder

Omdat ik zo _____ ben,

kan ik niet _____ doen.

Waar ik controle over probeer te houden is:

Gedachten over falen, tekortschieten, zorgen over de toekomst: _____

Gevoelens van afwijzing, onzekerheid, machteloosheid, irritatie, boosheid: _____

Lichamelijke onrust, spanning: _____

Mijn neiging om deze gevoelens in de hand te houden of uit de weg te gaan is _____

Mijn gewoontereactie vanuit controle is:

Te veel _____

Te weinig _____
