



Buitenwereld



Gedrag om van je ongemak af te komen.
Dit gedrag brengt je verder af van de
persoon die je wilt zijn.

Alles wat je doet, wat jou dichterbij brengt
bij wie en hoe je wilt zijn als mens.

‘Moeten/controleren’

Doen wat er toe doet

IK

Alles wat je ongemakkelijk vindt:
Gevoelens,
Gedachten,
Lichamelijke sensaties

WIE en WAT belangrijk is voor jou.
Jouw persoonlijke waarden.

Binnenwereld

