

Introductie

Drie jaar geleden rondde ik mijn schematherapie sessies af, en sindsdien houd ik mijn schema's en modi bij in losse schriftjes. Al die tijd miste ik een compleet boekje waarin ik eenvoudig mijn 'dagboek' kon invullen.

Vanuit die behoefte heb ik dit werkboek ontwikkeld, speciaal voor iedereen die tijdens of na schematherapie wil blijven werken aan het doorbreken van schema's en patronen. Dit boekje is een ondersteunend hulpmiddel bij de therapie, maar geen vervanging ervan.

Ik wil benadrukken dat ik deze methode niet zelf heb ontwikkeld. De originele bronnen waarop deze gebaseerd is, zijn terug te vinden in dit werkboek.

Ik wens je veel succes met jouw proces.

Liefs,

Nienke

Heb je een vraag, compliment of verbeterpunt? Stuur dan een mail naar modidagboek@gmail.com

Uitleg dagboekpagina's

Je vult een dagboekpagina in tijdens of na een lastige situatie waarin je je geraakt voelt. Dit helpt je te ontdekken waar je reactie vandaan komt, je kernbehoeften te herkennen en te bepalen hoe je hier op een gezonde manier mee om kunt gaan.

Gebeurtenis: Beschrijf de situatie waarin je geraakt wordt.

Gevoelens: Welke gevoelens roept dit bij je op?

Gedachten: Welke gedachten heb je hierbij?

Schema's: Welke schema(s) worden geraakt?

Coping & Modi: In welke modus/modi zit je?

Kritische stem: Hoe ben je kritisch naar jezelf?

Situatie vroeger: Welke situatie van vroeger beïnvloedt je gevoelens en reacties in de huidige situatie?

Grenzen en behoeften: Wat zijn jouw relevante grenzen en/of kernbehoeften?

Gezonde volwassene & vrije kind: Hoe kan je (of hoe had je) in deze situatie als de gezonde volwassene opkomen voor deze grenzen en behoeften en/of Hoe kan je zorgen voor je innerlijke kind?

Tip 1

Probeer voor het invullen van het dagboek een aandachtsoefening te doen, zoals een (begeleide) meditatie. Hierdoor kan je je beter bewust worden van wat er in je omgaat.

Tip 2

Probeer na het invullen van het dagboek een activiteit te doen waar jouw vrije kind blij van wordt.

DAGBOEK

DATUM: / /

GEBEURTENIS

GEVOELENS

GEDACHTEN

SCHEMA'S

COPING & MODI

KRITISCHE STEM

SITUATIE VROEGER

GRENZEN & BEHOEFTE

GEZONDE VOLWASSENE & VRIJE KIND

DAGBOEK

DATUM: / /

GEBEURTENIS

GEVOELENS

GEDACHTEN

SCHEMA'S

COPING & MODI

KRITISCHE STEM

SITUATIE VROEGER

GRENZEN & BEHOEFTE

GEZONDE VOLWASSENE & VRIJE KIND

DAGBOEK

DATUM: / /

GEBEURTENIS

GEVOELENS

GEDACHTEN

SCHEMA'S

COPING & MODI

KRITISCHE STEM

SITUATIE VROEGER

GRENZEN & BEHOEFTE

GEZONDE VOLWASSENE & VRIJE KIND
