

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 16

Oefeningen bij het 3e codependentie symptoom

"Moeite hebben met het ervaren van je eigen realiteit"

1a Vul de onderstaande kolommen in wat van toepassing is aangegeven met een X

Niveau a: weten wat je realiteit is maar het niet kunnen delen, of er uiting aan kunnen geven.

Niveau b: niet weten wat je realiteit is, niet weten wat je denkt, voelt of doet. Geen zelfreflectie.

Gezond: weten wat je realiteit is en het aan een ander kenbaar kunnen maken.

Niveau van bewustzijn	Lichamelijke realiteit/reflectie	Gedachten realiteit/reflectie	Gevoelens realiteit/reflectie	Gedrag realiteit/reflectie
Niveau a				
Niveau b				
Gezond				

1b Beschrijf gebeurtenissen die jouw niveau's van bewustzijn illustreren. Geef 1 voorbeeld bij iedere realiteit.

Lichamelijk:

Gedachten:

Gevoelens:

Gedrag:

