

Oefeningen bij het 3^e codependentie symptoom

“Moeite hebben met het ervaren van je eigen realiteit”

1a) Vul de bovenstaande 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

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

| Niveau van bewust-zijn | Lichamelijke realiteit | Gedachten realiteit | Gevoelens Realiteit | Gedrags realiteit |
|------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| 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: