

Modus-Tagebuch

Situation:.....

Gefühl:.....

Gedanken:.....

.....
Verhalten:

.....
Modi („Welcher Teil war aktiv?“)

.....
Was sagt die gesunde Seite?

.....
Gesundes Gefühl:

.....
Gesundes Verhalten:

Situation:.....

Gefühl:.....

Gedanken:.....

.....
Verhalten:

.....
Modi („Welcher Teil war aktiv?“)

.....
Was sagt die gesunde Seite?

.....
Gesundes Gefühl:

.....
Gesundes Verhalten: