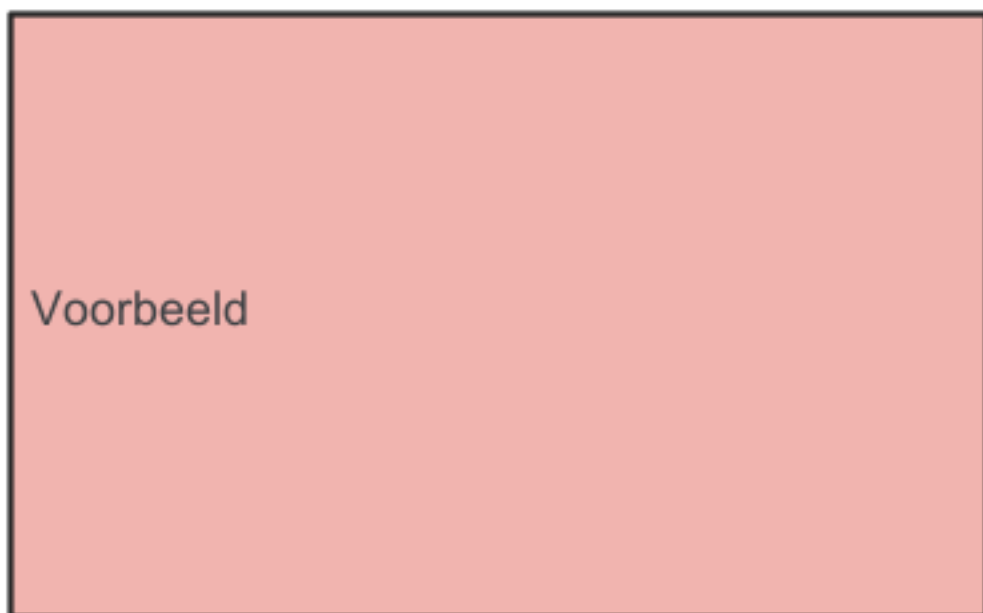


Bewegend van de richting vandaan die je wilt, niet effectief handelen, je niet gedragen als de persoon die je wilt zijn.

## Niet bruikbaar gedrag



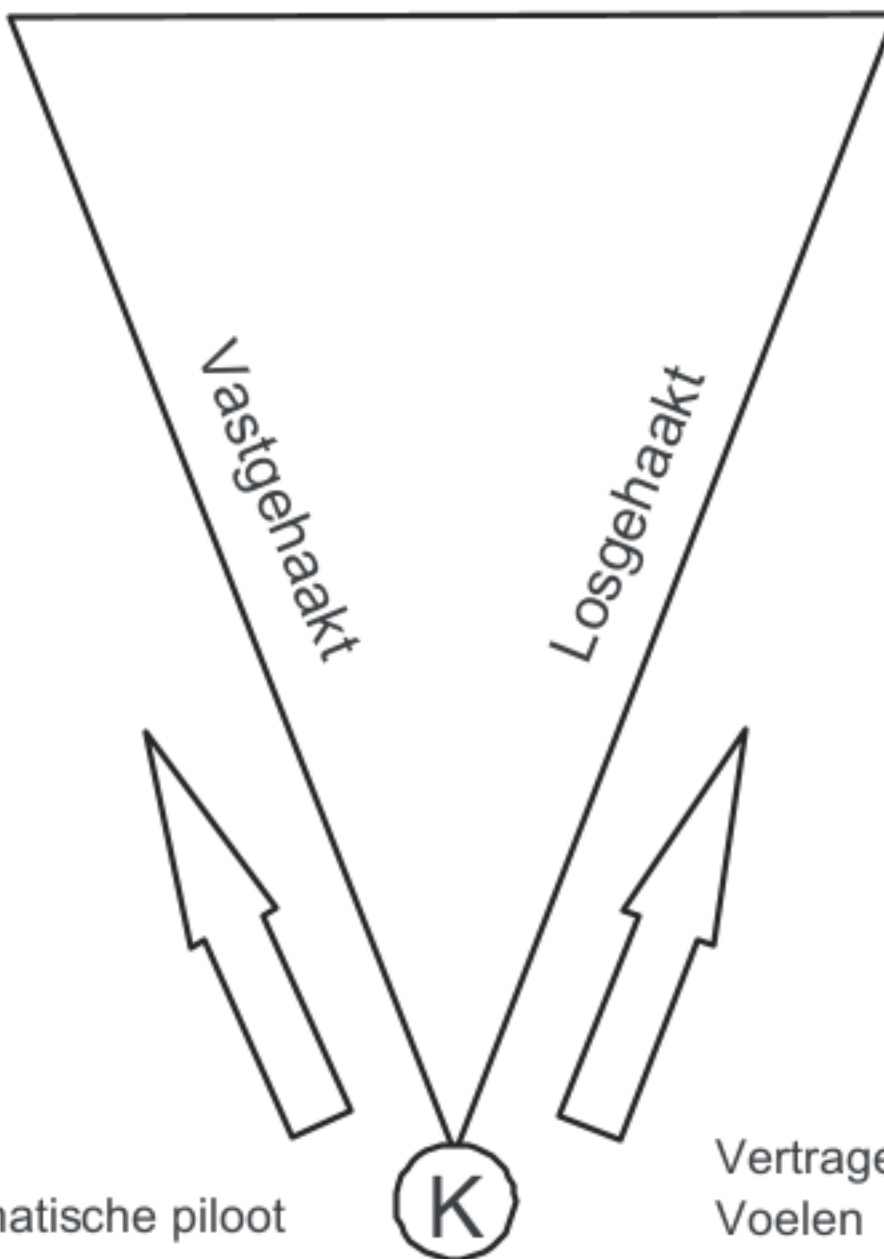
Vermijding & Controle



KT: baten +  
LT: kosten -

Vandaan

Naar toe



Automatische piloot

Vertragen  
Voelen  
Verbinden

Lastige gevoelens en gedachten die naar boven komen als gevolg van de situatie die een uitdaging voor je is.

Voorbeeld



KT: kosten -  
LT: baten +

Bewegend in de richting die je wilt, effectief handelen, je gedragen als de persoon die je wilt zijn.

## Bruikbaar gedrag



Helpers

- Eigen vaardigheden
- Behandeling
- Vitaliteit
- Structuur
- Waarden
- Specifieke doelen
- Naasten
- ACT vaardigheden