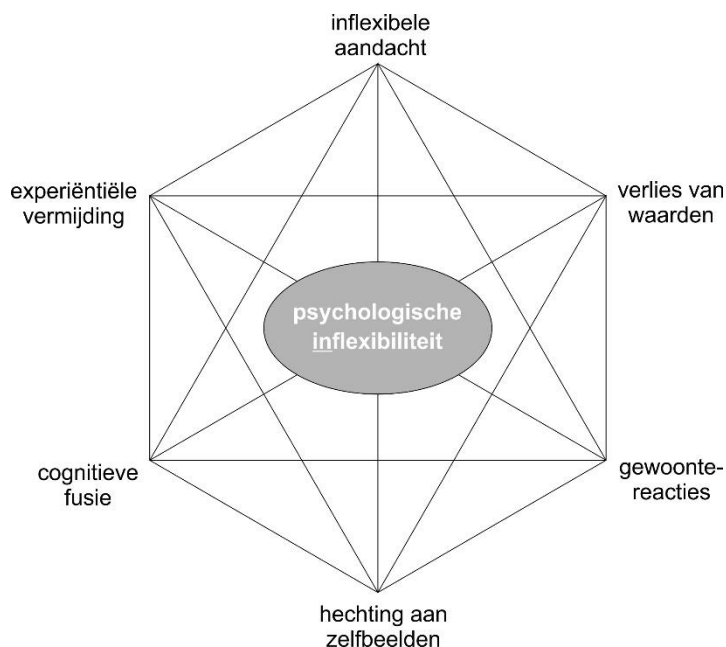


## Hexaflex van psychologische inflexibiliteit



Inflexibele aandacht: piekeren over zaken die gebeurd zijn en zorgen maken over zaken die nog moeten komen.

Cognitieve fusie: verstrikt raken in je gedachten, zodanig dat ze je helemaal in beslag nemen en een grote invloed hebben op je gedrag.

Experientiële vermijding: ongewenste gedachten, gevoelens, herinneringen proberen te vermijden.  
Inflexibele aandacht: piekeren over zaken die gebeurd zijn en zorgen maken over zaken die nog moeten komen.

Verlies van waarden: niet duidelijk hebben wat je waarden zijn in het ouderschap en in de rol die je als ouder wilt hebben met betrekking tot het stotteren.

Gewoontereacties: reacties die automatisch en impulsief gebeuren.

Hechting aan zelfbeelden: gedachten over jezelf en eigen herinneringen die een bepaald zelfbeeld vormen, waar erg aan vastgehouden wordt.