

Zelf de baas - Invulblad

Naam: _____

Onderwerp: Wat houd je bezig? Wat is je wens of uitdaging? Wat maakt dat je er nu iets aan wilt doen?

Hoe kan ik _____ zodat _____ ?

1

Signalen

Innerlijke signalen
herkennen

Vorbereiding: Aanwezig zijn; Neem even stilte. Denk niet. Ontspan je volledig. Vertraag je ademhaling.
Vorbereiding: Afstemmen; Focus rustig op je onderwerp. Ontspan je nog dieper. **Neem enkele minuten stilte.**
Waarnemen: Neem je signalen waar; welke emotie, gedachte, verlangen of inzicht heb je gehad? Omcirkel wat je het meest raakt.

2

Mindset

Voldoenig mindset
aanzetten

Verlangen: Wat is je onderliggende verlangen van wat je raakte van stap 1? Waar krijg je dan echt energie van?
Voldoening: Wat is er dan anders? Wat wordt er dan mogelijk? Beschrijf de nieuwe versie van jezelf.
Toekomstbeeld: Wat wil je graag bereiken? Kan je het voor je zien? Hoe ziet dit eruit? Hoe voel je je dan?

3

Actie

Geïnspireerde actie
ondernemen

Waarderen: Wat is er nu al aanwezig van wat je wilt bereiken van stap 2? Benoem wat er al is.
Onderzoeken: Onderzoek wat je nu wilt doen. Benoem opties. Benoem je kwaliteiten je erbij inzet.
Ondernemen: Kies nu de optie die je gaat uitvoeren. Wat is je volgende actie? Plan deze direct.

Je volgende actie: Op welke datum is de actie gereed? Hoe toets je of je actie bereikt is?