

## 1 Signalen

Innerlijke signalen  
waarnemen

**Onderwerp:** Waarover wil je meer zelf de baas zijn? Wat is je wens, uitdaging of onderzoeksvraag?

Hoe kan ik \_\_\_\_\_ zodat \_\_\_\_\_ ?

Ontspan je volledig. Vertraag je ademhaling. Focus op je onderwerp. Neem meer dan een minuut stilte.

**Waarnemen:** Welke innerlijke signalen zoals; gedachte, emotie, verlangen of inzicht had je?

*Omcirkel wat je het meest raakt.*

## 2 Mindset

Voldoening mindset  
aanzetten

**Verlangen:** Wat is je onderliggende verlangen van wat je raakte van stap 1? Wat geeft je energie?

**Voldoening:** Welk toekomstbeeld geeft je voldoening? Hoe ziet dit er concreet uit? Hoe voel je je dan?

*Omcirkel wat je het meest voldoening geeft.*

## 3 Actie

Geïnspireerde actie  
ondernemen

**Waarderen:** Wat is er nu al aanwezig van je voldoening toekomstbeeld van stap 2. Waardeer dit.

**Ondernemen:** Onderzoek welke inspirerende acties je nu richting je toekomstbeeld kunnen brengen.

*Omcirkel wat je gaat ondernemen. Plan dit direct.*