

RESETTEN

Hoe je het wil doen

RESETTEN



Je hebt inmiddels een hoop inzichten op gedaan over je huidige situatie. Dat was misschien niet altijd leuk, maar je hebt nu wel een heel duidelijk startpunt.

Dit is waar je vandaan komt. Hier wil je niet meer naar terug. Je wil vooruit.

Zorg dat je alle opdrachten die je tot nu toe hebt gemaakt bij de hand hebt.

Ze zullen je helpen om in dit werkboek concreet te maken waar je naar toe wilt en welke punten je aan wilt pakken of veranderen.

This is how we do it

Het is tijd om te kijken waar je naar toe wilt met de informatie die je tot nu toe vanuit jezelf hebt opgedaan.

Later in de academy zul je deze doelstellingen concreet gaan maken.

Voordat je deze opdrachten doet, raad ik je aan om de ontspanningsmeditatie uit paragraaf 1.4 te doen.



ALS IK LATER GROOT BEN...

Word ik zeebioloog (ja echt!).

Ik wilde op zoek gaan naar dolfijnen en ze bestuderen, net zoals in de boekenreeks waar ik fan van was.

Nou dat is hem niet geworden zoals je weet, maar ik denk wel -net als vroeger- nog steeds na over wat ik wil als ik later groot ben. Alleen net een beetje anders

NOTEER IN max. 5 ZINNEN: WAAR WIL JIJ OVER 5 JAAR STAAN?

Denk groots, je mag dromen en vooral geen rekening houden met anderen.

Wat wil je doen, wie wil je zijn, hoe zie je eruit?
Hoevoel je je? Waar ben je?



ALS IK LATER GROOT BEN...

Top, je lange termijn doel is duidelijk.
Maar we gaan nog een stapje verder.

NOTEER IN max. 4 ZINNEN

WAAR WIL JIJ OVER 3 JAAR STAAN?

NOTEER IN max. 3 ZINNEN

WAAR WIL JIJ OVER 1 JAAR STAAN?

EN OVER 6 MAANDEN?

ALS IK LATER GROOT BEN...

Welke acties, gewoontes, personen of situaties **helpen** jou
op dit moment om te komen waar je wilt zijn?

Welke acties, gewoontes, personen of situaties **beperken** jou
op dit moment om te komen waar je wilt zijn?

ALS IK LATER GROOT BEN...

Hoe zou je datgene wat je beperkt, willen veranderen?

Hoe zou je dit het liefst zien?

Wat zou je zelf kunnen doen om hier verandering in te brengen?

Op welke termijn?

Er is meer

Wat zijn je grootste inzichten na het maken
van deze oefeningen?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing reflections. The box is a solid, muted yellow color, matching the background. It occupies the lower two-thirds of the page, providing ample space for text.