

VRAGEN

1. Wat is de reden dat ik aan dit programma begin?
2. Waar wil ik naartoe werken? Wat zijn mijn doelen?
Wat wil ik bereiken? Wat wil ik daarmee nou écht bereiken?
3. Hoe sta ik er volgens mijn gevoel nu voor?
 - geestelijk
 - emotioneel
 - lichamelijk
 - financieel
 - persoonlijk
4. Wat moet er gebeuren om het allerbeste uit mijn leven te kunnen halen, zodat ik volop kan genieten?
Wat moet ik daar dan voor doen?
5. Wat houdt mij nu tegen om volop van het leven te genieten?
6. Wanneer is mijn leven in balans en ben ik tevreden met wat ik heb?
7. Wat het nog een keer kort samen...

VRAGEN

Wat is belangrijk voor mij? Schrijf 10 dingen op en zet deze in volgorde van hoe belangrijk ze voor mij zijn.

Voorbeelden zijn:

1. hartstocht, lust, leiderschap, wijsheid, verdraagzaamheid, dienstbaarheid,
2. zelfstandigheid, vriendelijkheid,
3. liefde, gezondheid, vitaliteit, passie,
4. avontuur, intimiteit, succes, status, financiële onafhankelijkheid,
5. innerlijke rust, persoonlijke groei,
6. sociale bijdrage, comfort, plezier, creativiteit, respect, leren (kennis),
7. dankbaarheid, vindingrijkheid, luxe, vrolijkheid, perfectie, ontspanning, eerlijkheid,
8. vertrouwen, eigenwaarde, macht,
9. gemak, spiritualiteit, integriteit, familie, verbondenheid, loyaliteit,
10. beleefdheid, realistisch, religie, uiterlijk, betrouwbaarheid, rechtvaardigheid, ambitie, werken, waardering etc....

VRAGEN

Wat zijn 10 kernmerken van mezelf die ik in de gaten moet houden, omdat ze negatief uit kunnen pakken.

Zet deze in volgorde, de meest vervelende zet je bovenaan.

Voorbeelden zijn:

1. afwijzing, falen, angst,
onzekerheid, twijfel, frustratie,
2. verveling, uitstel, geen
verantwoordelijkheid nemen,
3. te veel verantwoordelijkheid
nemen, luiheid,
4. hoogmoedigheid, egoïsme,
verslaving, verwaarlozing,
5. naïviteit, generaliseren,
bemoeizuchtig, manipulatie,
6. depressie, kritiek op anderen,
eenzaamheid, verdriet,
7. boosheid, onenigheid,
zwaarmoedigheid, jaloezie,
8. (onnodig) zorgen maken/
piekeren, liegen,
ongeduldigheid, afgunst,
oneerlijkheid, schuldgevoel
etc...
- 9.
- 10.