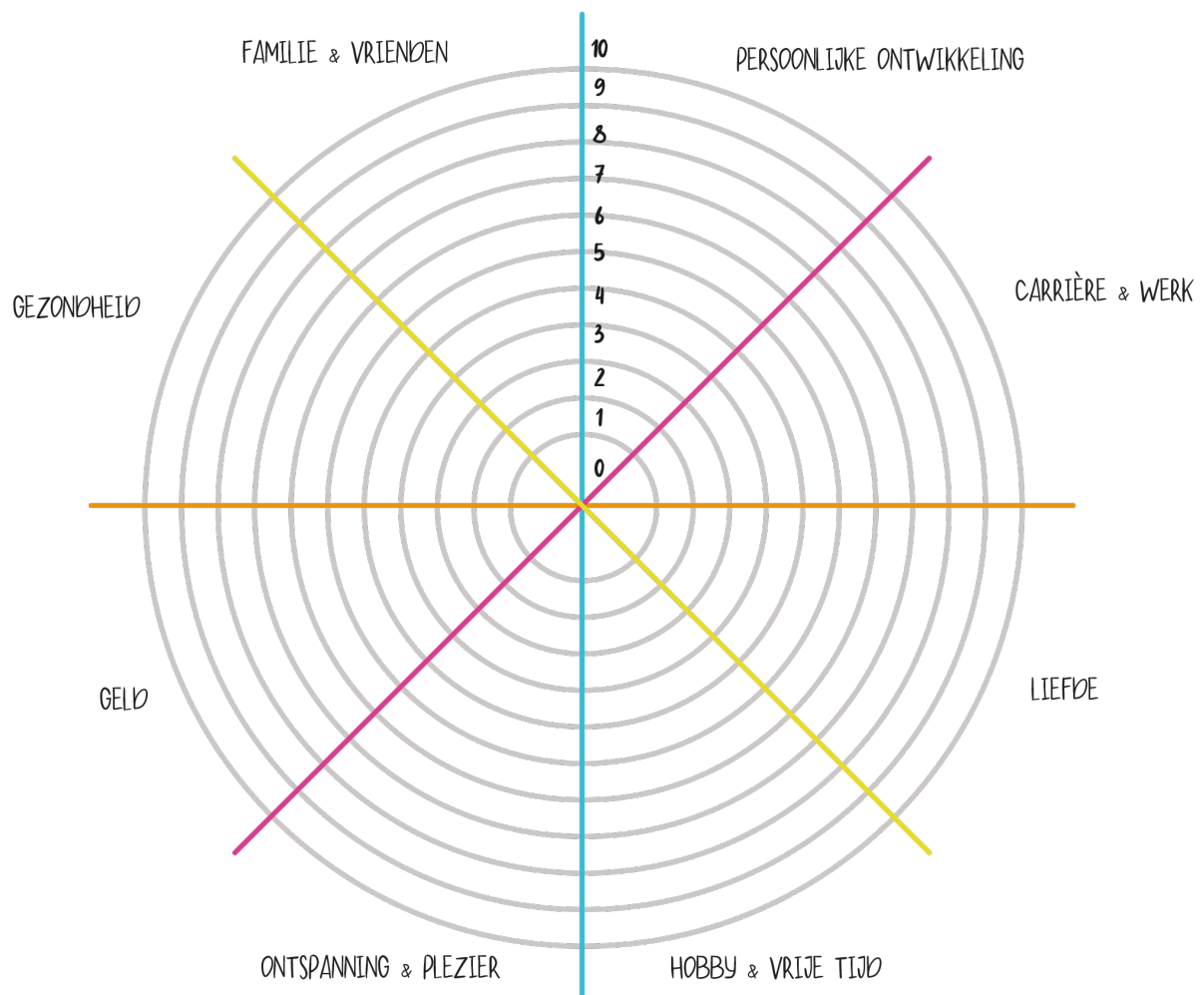


Hoe hobbelt jouw leven?

1. Geef elk aspect een cijfer van 0-10. Hoe tevreden ben jij op dit vlak op dit moment?
2. Kleur elk vlak tot dit gegeven cijfer in.

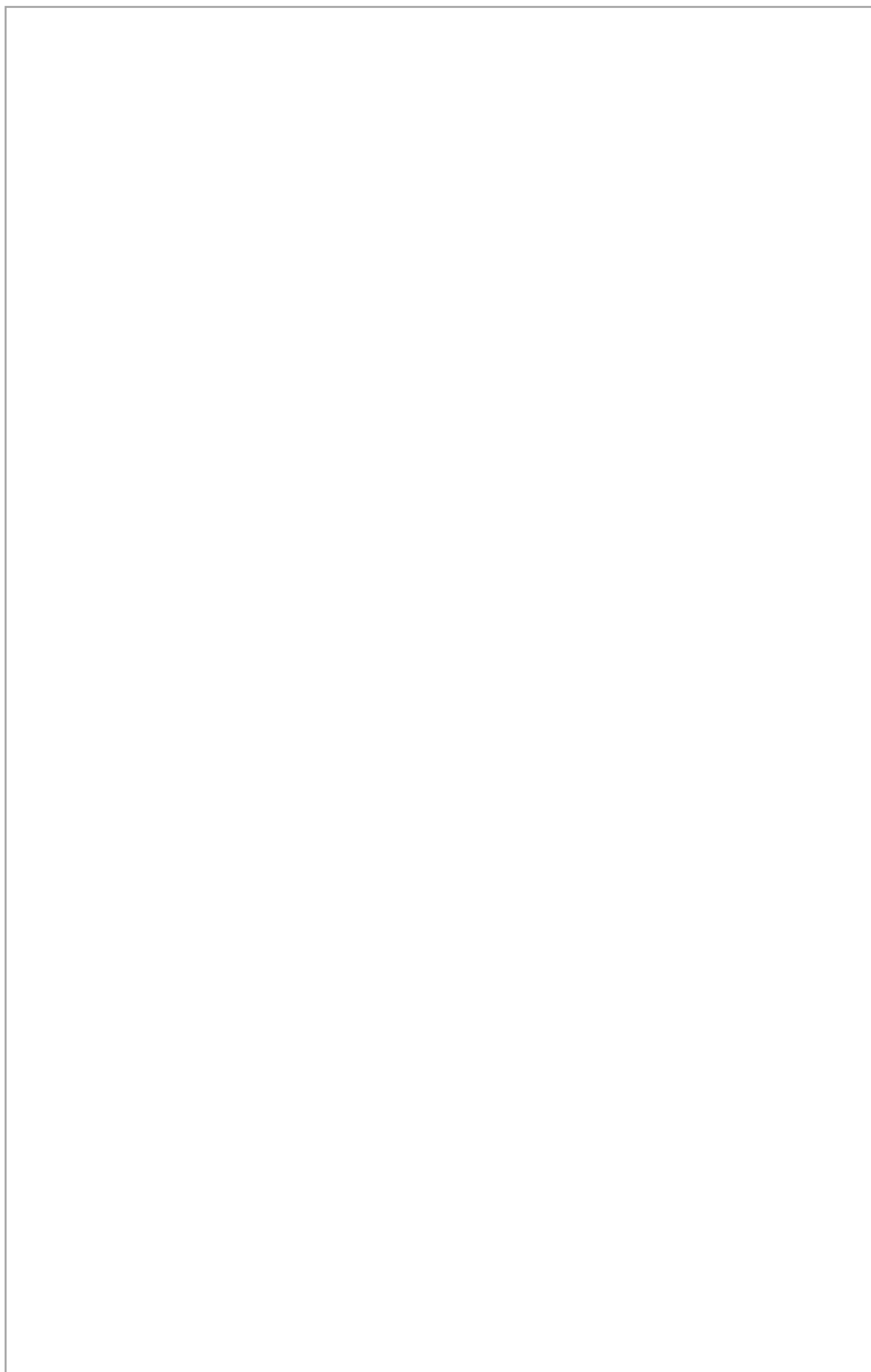


3. Bekijk je levenswiel met mildheid. Het is onmogelijk om overal een 10 te halen. Daarbij heb je er hopelijk goed en eerlijk bij nagedacht wat voor cijfer elk vlak kreeg.
4. Kijk eens naar de laagste cijfers en stel jezelf de volgende vragen (de antwoorden opschrijven is nog beter!) :
5. Wat maakt dat je hier minder tevreden over bent op dit moment?
6. Welk cijfer zou je willen dat het wordt, oftewel bij welk cijfer zou je tevreden zijn?
7. Wat is er dan verandert?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions listed above. The box is currently blank.

TIJDENS DE GROEPSBIJeenKOMST

Notities:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes during a group meeting. The box is currently blank.

Actieplan

De belangrijkste redenen waarom ik deze verandering wil doorvoeren zijn:

De voor mij inspirerende waarden die verbonden zijn met deze verandering zijn:

Voorbeeld waarden: balans, bewustzijn, daadkrachtig, doelgericht, discipline, duurzaamheid, effectiviteit, energiek, fitheid, geluk, gemak, gezondheid, groei, inspiratie, inzicht, Ontspannen, Plezier, resultaat, sociaal, vitaliteit, vrijheid, zelfvertrouwen, etc.

De voornaamste doelen die ik met deze verandering beoog, zijn:

Om mijn doelen te bereiken neem ik me het volgende voor:

Specifieke actie(s):

Wanneer:

-
-
-

De kleinste & makkelijkste stap die ik zou kunnen nemen is:

Andere mensen kunnen me op de volgende manieren bij deze verandering helpen:

Wie:

Eventuele hulp:

Dit zijn de valkuilen die ik mogelijk tegen kom en zo kan ik er mee omgaan:

Ik kan valkuil X voorkomen door:

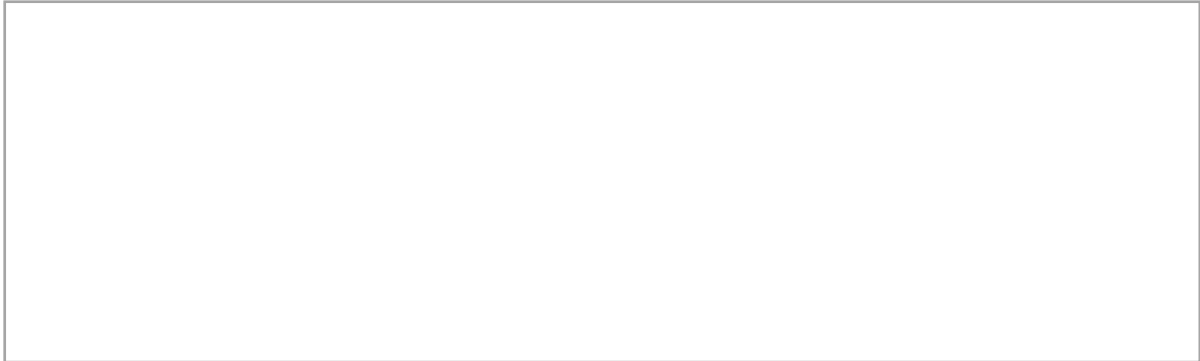
Als X toch gebeurt, dan doe ik:

Aan deze resultaten kan ik zien dat mijn plan gelukt is:

OPDRACHT NA DE BIJEEKOMST

Welke stap ga jij zetten de komende periode?

Bekijk je levenswiel en actieplan. Welke kleine stap ga jij de aankomende paar weken zetten?



Als je een stap heb bedacht, maar er alsnog weinig voor voelt om het te gaan doen, dan is je stap wellicht nog te groot. Probeer de stap dan nog kleiner te maken.

Misschien kun je er hulp bij vragen en als je dat lastig vindt, ga dan eerst oefenen met hulp vragen. Het hoeft niet meteen perfect en je mag jezelf tijd gunnen. Als je de kleine stap weet, schrijf deze op bij je levenswiel. Pak je agenda erbij en kijk waar je tijd vrij kan maken om het in te plannen. Vertel ook anderen wat je graag wilt veranderen. Hang jouw ingekleurde levenswiel (en je plannen) ergens op waar je het elke dag ziet. Zodat je er bewust én onbewust mee bezig blijft en jezelf inspireert om er elke dag mee bezig te blijven.

En wellicht kun je er dan over een tijdje een vlakje bijkleuren?!