

HOE ZORG IK GOED VOOR MEZELF?

WAT KAN IK VANDAAG AL ANDERS DOEN?

WAT HOUDT ME TEGEN?

INTERN

Welke interne factoren houden mij tegen om te investeren in mijn waarden en/of behoeften?

GEDACHTEN

GEVOELENS

ZELFBEELD

OVERTUIGINGEN

LEVENSHOUDING

Welke levenshouding hanteer ik momenteel en/of heb ik de afgelopen periode gehanteerd?

VERMIJDENDE
LEVENSHOUDING

ERVARENDE
LEVENSHOUDING

EXTERN

Welke externe factoren houden mij tegen om te investeren in mijn waarden en/of behoeften?

HEB IK ER
INVLOED OP?

KOM IN
ACTIE!



WAT VIND IK ÉCHT BELANGRIJK?

WELKE BEHOEFTE HEB IK ÉCHT?

WAT KAN IK VANDAAG AL ANDERS DOEN?

WAT HOUDT ME TEGEN?

INTERN

Welke interne factoren houden mij tegen om te investeren in mijn waarden en/of behoeften?

GEDACHTEN

GEVOELEN

ZELFBEELD

OVERTUIGINGEN

LEVENSHOUDING

Welke levenshouding hanteer ik momenteel en/of heb ik de afgelopen periode gehanteerd?

**VERMIJDENDE
LEVENSHOUDING**

**ERVARENDE
LEVENSHOUDING**

EXTERN

Welke externe factoren houden mij tegen om te investeren in mijn waarden en/of behoeften?

**HEB IK ER
INVLOED OP?**

**KOM IN
ACTIE!**

