

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.