

Naam: Datum:

PIJN LIJDEN / OFFERS MAKEN

ENERGIENEMERS

(Stressoren, negatieve emoties, woede, angst, schaamte, boosheid...)

-
-
-
-

..... % / DAG

ENERGIEGEVERS

(Hobby's, positieve emoties, blij, trots, liefde, vreugde, rust, gelukkig...)

-
-
-
-

..... % / DAG

KERNWAARDEN

Ik leef iedere dag vanuit mijn kernwaarden.
 De waarden waar ik écht in geloof!

1.
2.
3.
4.



VERLANGEN

Ik weet wat ik wil!
 Ik leef vanuit mijn verlangen.
 Ik leef met de gedachte dat ik het al heb en ben!

- Ik ben
- Ik heb
- Ik word jaar
- Ik
- Ik
- Ik
- Ik
- Ik
- Ik

ZELFVERANTWOORDELIJKHEID

Waar sta ik vandaag? Kom ik mijn eigen beloftes na?
 Alvorens naar anderen te wijzen, kijk ik eerst in de spiegel!
 Ik sta vandaag op plek:



One Page Plan

ZINGEVING EN BELOFTES

MIJN BELOFTES HIERIN ZIJN:

MIJN ZINGEVING

De zingeving van het leven in mijn rol als:

- _____ zal ik _____
- _____ zal ik _____
- _____ zal ik _____
- _____ zal ik _____
- _____ zal ik _____
- _____ zal ik _____

EENMALIG	DAGELIJKS	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	JAARLIJKS
<ul style="list-style-type: none"> • Gewoon Doen! • Wasmand opruimen • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____
			OVER 3 JAAR	OVER 10 JAAR
			<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

STIP

