

k i c k s t a r t 2 0 2 0

Elke Dag Vakantie

webinar 1

Deze worksheet helpt je om voor de start van het webinar in te checken bij jezelf. Waar liggen je verwachtingen? Met welke intentie start je aan deze reeks van 6 weken? Waar ligt jouw focus?

Onze tips voor we starten:

- een hoofdtelefoon helpt je om tijdens het webinar minder afgeleid te geraken.
- zorg dat je water/thee/... in de buurt hebt.
- neem er iets bij om te schrijven.
- zet je smartphone in vliegtuigmodus.
- vertel je huisgenoten dat je het komende uur niet beschikbaar bent. kan je het niet (helemaal) live volgen? nadien kan je alles herbekijken tem. 1 maart.
- stel vragen in de chatbox. no shame!
- stap in je VM (verwonderingsmodus).
- let's kick it!

Wat zijn de drie dingen die je uit deze webinarreeks wil halen?

1 .

2 .

3 .

Welke keuze kan je maar niet maken?

De eerste video gaat over rituelen.

Welke vooroordelen heb je hierover? Welke gedachten verbindt je automatisch met dat gegeven/dat woord?

Zijn er rituelen die je zelf belangrijk vindt? Rituelen die je nu al toepast?

Is er een vraag/zijn er vragen die nu al in je opkomen? Zo ja, welke?

Na het webinar:

Dit zijn mijn drie inzichten:

- 1.
- 2.
- 3.

Hier wil ik graag mee aan de slag:

Dit is mijn actieplan. (gebruik de achterkant indien nodig)

Keep yourself accountable. Have your own back. En al die andere zinnen, ge weet het intussen.

Zorg dat de antwoorden op dit laatste blad je

MOTIVEREN
RAKEN
INSPIREREN

Een MRI, maar dan anders.
Tot volgende week!

- eva & stijn -
www.elkedagvakantie.be
aelkedagvakantie.be