

k i c k s t a r t    2 0 2 0

Elke Dag Vakantie

webinar 5

Amai. Wat vliegen die weken voorbij. In het komende webinar wordt het nog concreter en ga je doelen stellen. Moeilijk om knopen door te hakken? Dat zullen we nog wel eens zien.

Hoe ga jij om met het aangeven van je grenzen? Is dit iets wat je makkelijk kan? Ga je vaak over je grenzen? Wat zijn de gevolgen hiervan?

Een doel stellen: lukt dit jou? Hoe ga je te werk?

Lijst je drie gewenste doelen op:

1.

2.

3.

Behaal jij over 't algemeen je doelen? Of heb je last van uitstelgedrag?

Maak een lijst met 10 'tabbladen' die nog openstaan in je hoofd. Dingen die incompleet zijn. Laat je inspireren per kamer in je huis, je auto, je werk, je gezin. Bijvoorbeeld: autobanden oppompen, afspraak maken met de tandarts, vriendin terugbellen, stopcontact herstellen in de berging,...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

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](http://www.elkedagvakantie.be)

[aelkedagvakantie.be](mailto:aelkedagvakantie.be)