

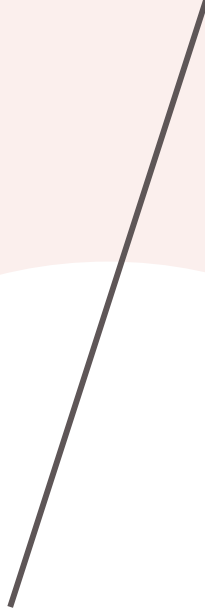
A WHOLE NEW YOU
WORKBOOK

MODULE 2 OPDRACHT 1

Zelfreflectie

INTENSIVE

02



Z E L F R E F L E C T I E

02

Module 2

Opdracht

0 1

Z E L F R E F L E C T I E

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAAR PIEKER IK VEEL OVER?

WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN HEB IK HET VAAKST?

WELKE POSITIEVE GEDACHTEN HEB IK OVER MEZELF EN HET LEVEN?

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT UIT HET VERLEDEN NEEMT TE VEEL RUIMTE IN MIJN HOOFD?

WAT UIT HET HEDEN EN TOEKOMST NEEMT TE VEEL RUIMTE IN MIJN HOOFD?

WELKE POSITIEVE ERVARINGEN HEB IK UIT HET VERLEDEN? NAAR WELKE POSITIEVE DINGEN IN HET HEDEN EN TOEKOMST KIJK IK NAAR UIT?

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE DENK IK OVER MEZELF?

HOE DENK IK DAT ANDEREN OVER MIJ DENKEN?

IK WIL JE VRAGEN OM MINIMAAL 5 MENSEN EEN APPJE TE STUREN MET DE VRAAG. "WAT MAAKT MIJ WAARDEVOL VOOR JOU?" SCHRIJF DE ANTWOORDEN OP. DEZE OPDRACHT EERDER GEDAAN? DAN DAAG IK JE UIT HET AAN 5 ANDERE PERSONEN TE VRAGEN.

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

MET WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN GA IK SLAPEN?

MET WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN STA IK OP?

WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR ALS IK GA SLAPEN?
WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR ALS IK OPSTA?

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT DENK IK ALS IK NAAR IEMAND KIJK DIE ANDERS IS OF DOET? OF DIE IETS DOET
WAT NIET DOOR DE SAMENLEVING GEACCEPTEERT WORDT? OFTEWEL, HOE OORDEEL IK
ANDEREN? WAT DENK IK DAN?

HOE OORDEEL IK MEZELF?

WAT ZOU LIEFDE DENKEN OVER DE ANDER?
WAT ZOU LIEFDE DENKEN OVER MIJ?

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

ALS IETS NIET GAAT ZOALS IK DAT WIL. WAT DENK IK DAN OVER MEZELF?

WAT DENK IK OVER MEZELF ALS IEMAND MIJ AANGEEFT DAT WAT IK DOE NIET GOED IS?

ALS IETS GAAT ZOALS IK DAT WIL, DAN DENK IK DIT OVER MEZELF....

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT ZIJN MIJN GEDACHTEN OVER HET LEVEN?

WAT ZIJN MIJN GEDACHTEN OVER MIJN TOEKOMST?

WELKE GEDACHTEN ZIJN TOE AAN VERVANGING?

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE GEDACHTEN HEB IK WANNEER IK MIJ DOWN VOEL?

WELKE GEDACHTEN HEB IK OVER HET LEVEN WANNEER IK MIJ DOWN VOEL?

WELKE GEDACHTEN HEB IK WANNEER IK MIJ GOED VOEL?
HOE KIJK IK DAN NAAR HET LEVEN EN NAAR MEZELF?

WAT DENK IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE GEDACHTEN HEB IK DIE MIJ NEGATIEF OVER MEZELF DOEN VOELEN?

WELKE GEDACHTEN HEB IK DIE MIJ POSITIEF OVER MEZELF DOEN VOELEN?

WANNEER ZIJN MIJN BEPERKENDE GEDACHTEN BEGONNEN?

WELKE BEPERKENDE GEDACHTEN HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- | | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | IK KAN NIET | <input type="checkbox"/> | WAAR LEEF IK VOOR |
| <input type="checkbox"/> | HOE KON IK.... | <input type="checkbox"/> | IK DURF GEEN HULP TE VRAGEN |
| <input type="checkbox"/> | HET IS TE MOEILIJK | <input type="checkbox"/> | HET IS NIET EERLIJK |
| <input type="checkbox"/> | HET IS NIET VOOR MIJ.... | <input type="checkbox"/> | HET IS AL TE LAAT |
| <input type="checkbox"/> | HAD IK MAAR.... | <input type="checkbox"/> | HET BOEIT MIJ NIET MEER |
| <input type="checkbox"/> | IK KAN NIET LOSLATEN | <input type="checkbox"/> | ARME IK |
| <input type="checkbox"/> | ZO STOM DAT IK.... | <input type="checkbox"/> | HET IS HUN SCHULD |
| <input type="checkbox"/> | IK BEN NIET GENOEG | <input type="checkbox"/> | IK GA JE NOOIT VERGEVEN |
| <input type="checkbox"/> | HET HEEFT GEEN NUT... | <input type="checkbox"/> | IK BEN NIET MOOI |
| <input type="checkbox"/> | NIEMAND WILT MIJ | <input type="checkbox"/> | IK KAN NIET BETER |
| <input type="checkbox"/> | IK KAN NIKS | <input type="checkbox"/> | IK ZAL NOOIT GOED GENOEG ZIJN |
| <input type="checkbox"/> | IK DURF NIET | <input type="checkbox"/> | WAAROM OVERKOMT MIJ DIT ALTIJD |
| <input type="checkbox"/> | IK BEN ALLEEN | <input type="checkbox"/> | IK HEB HIER GEEN ZIN IN |
| <input type="checkbox"/> | IK STA ER ALLEEN VOOR | <input type="checkbox"/> | IK HEB NIEMAND |
| <input type="checkbox"/> | WAT IS ER MIS MET MIJ | <input type="checkbox"/> | STRAKS ZET IK MEZELF VOOR SCHUT |
| <input type="checkbox"/> | IK GEEF OP | <input type="checkbox"/> | ZIJ WETEN BETER |
| <input type="checkbox"/> | WAT VOOR NUT HEEFT HET | <input type="checkbox"/> | IK HAAT MEZELF |
| <input type="checkbox"/> | IK BEN SLECHT | <input type="checkbox"/> | IK KAN NIEMAND VERTROUWEN |
| <input type="checkbox"/> | WAT ALS.... | <input type="checkbox"/> | IK HOU NIET VAN VERANDERING |
| <input type="checkbox"/> | DE WERELD IS TEGEN ME | <input type="checkbox"/> | IK BEN IN IEDER GEVAL BETER DAN |
| <input type="checkbox"/> | IK MOET MEZELF BEWIJZEN | <input type="checkbox"/> | IK BEN MINDER DAN.... |
| <input type="checkbox"/> | IK BEN NIET IN STAAT... | <input type="checkbox"/> | IK KAN DIT NIET ALLEEN |
| <input type="checkbox"/> | WAAROM OVERKOMT MIJ DIT | <input type="checkbox"/> | IK BEN NIET GELUKKIG |
| <input type="checkbox"/> | WAAR HEB IK DIT AAN VERDIENT | <input type="checkbox"/> | IK PAK JE TERUG |
| <input type="checkbox"/> | IK BEN DOM | <input type="checkbox"/> | IK ZAL NOOIT LIEFDE VINDEN |
| <input type="checkbox"/> | HET MOET OP MIJN MANIER | <input type="checkbox"/> | IK ZAL NOOIT GELUKKIG ZIJN |

VUL JE BEPERKENDE GEDACHTEN IN
DIE NIET GENOEMD ZIJN OP DE
VORIGE BLADZIJDE

A series of 20 horizontal lines for writing, each preceded by a small pink square marker.

WELKE STIMULERENDE GEDACHTEN HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> IK KAN... | <input type="checkbox"/> IK KAN DE ANDER NIET VERANDEREN,
EN DAT IS OKE. |
| <input type="checkbox"/> HET IS TE DOEN | <input type="checkbox"/> IK BEN VRIJ |
| <input type="checkbox"/> IK BEN GENOEG | <input type="checkbox"/> HET KOMT GOED |
| <input type="checkbox"/> HET IS DE MOEITE WAARD | <input type="checkbox"/> ALLES IS MOGELIJK |
| <input type="checkbox"/> IK HOU ER VAN ALLEEN TE ZIJN | <input type="checkbox"/> IK WIL VERGEVEN |
| <input type="checkbox"/> HET LEVEN IS MOOI | <input type="checkbox"/> IK KAN BETER |
| <input type="checkbox"/> IK GEEF NOOIT OP | <input type="checkbox"/> IK BEN DANKBAAR |
| <input type="checkbox"/> IK BEN EEN GOED MENS | <input type="checkbox"/> IK BEN OMRINGT DOOR MOOIE
MENSEN |
| <input type="checkbox"/> WAT ALS HET LUKT? | <input type="checkbox"/> IK WEET EN KAN BETER |
| <input type="checkbox"/> DE WERELD IS VOOR MIJ | <input type="checkbox"/> IK HOU VAN MEZELF |
| <input type="checkbox"/> IK HEB NIETS TE BEWIJZEN | <input type="checkbox"/> IK BEN BETROUWBAAR |
| <input type="checkbox"/> IK BEN IN STAAT... | <input type="checkbox"/> VERANDERING IS OK, I CAN HANDLE IT |
| <input type="checkbox"/> IK KAN DIT OPLOSSEN | <input type="checkbox"/> IK BEN NIET BETER DAN, NIET MINDER
DAN, IK BEN IK. |
| <input type="checkbox"/> IK VERDIEN DIT | <input type="checkbox"/> IK KAN HULP VRAGEN |
| <input type="checkbox"/> IK BEN SLIM | <input type="checkbox"/> IK BEN GELUKKIG |
| <input type="checkbox"/> HOE DAN OOK, HET GAAT MIJ
LUKKEN | <input type="checkbox"/> IK HEB GEEN CONTROLE HIEROVER, IK
LAAT HET GAAN. |
| <input type="checkbox"/> MIJN STEM TELT | <input type="checkbox"/> IK ZAL LIEFDE VINDEN |
| <input type="checkbox"/> IK DURF DIT | <input type="checkbox"/> IK HEB MIJN EIGEN PAD |
| <input type="checkbox"/> IK MAG MIJ ZO VOELEN | <input type="checkbox"/> IK BEN HET WAARD |
| <input type="checkbox"/> IK KAN ALLES BEREIKEN | <input type="checkbox"/> IK KAN HET PROBEREN |
| <input type="checkbox"/> IK BEN MOOI ZOALS IK BEN | <input type="checkbox"/> DE VOLGENDE KEER BETER |
| <input type="checkbox"/> IK BEN GOED GENOEG | <input type="checkbox"/> IK VERDIEN HET OM GELUKKIG TE ZIJN |
| <input type="checkbox"/> IK GELOOF IN MEZELF | |
| <input type="checkbox"/> IK BEN HOOPVOL | |
| <input type="checkbox"/> IK BEN BLIJ | |

VUL DE GEDACHTEN IN, DIE NIET BENOEMD
ZIJN OP DE VORIGE BLADZIJDE. GEDACHTEN
DIE JOU KRACHT GEVEN. DIE POSITIEF ZIJN.

20 rows of horizontal lines for writing thoughts, each row starting with a small pink square marker.

Looking forward

TO BETTER THOUGHTS

GEDACHTEN DIE NIET MEER DIENEN

GEDACHTEN DIE MIJ KRACHT GEVEN

WELKE GEDACHTEN (GOOD AND BAD) GA IK MEER AANDACHT GEVEN?

WAT VOEL IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE VOEL IK MIJ NU?

HOE HEB IK MIJ DE AFGELOPEN TIJD GEVOELD?

WELKE GEVOELENS HEB IK VAAK?

WAT VOEL IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

OP WELK VLAK ERVAAR IK POSITIEVE GEVOELENS?

OP WELK VLAK ERVAAR IK NEGATIEVE GEVOELENS?

WAAROM ERVAAR IK NEGATIEVE GEVOELEN OP DAT VLAK?

WAT VOEL IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE MENSEN GEVEN MIJ EEN NEGATIEF GEVOEL?

BIJ WELKE MENSEN VOEL IK MIJ OP MIJN GEMAK?

VOOR WELKE MENSEN BEN IK OPRECHT DANKBAAR VOOR? EN WAAROM

WAT VOEL IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

BEN JE EEN GEVOELSMENS?

VIND JIJ JEZELF EEN POSITIEF OF NEGATIEF PERSOON?

BEN JE IN HET LEVEN EERDER POSITIEF OF NEGATIEF INGESTELD?

KAN JE MAKKELIJK JE GEVOELENS UITEN?

REAGEER JIJ JE WOEDE OP ANDEREN AF?

WAT VOEL IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE DINGEN IN HET LEVEN GEVEN MIJ EEN GOED GEVOEL?

WELKE DINGEN IN HET LEVEN GEVEN MIJ EEN SLECHT GEVOEL?

WAT DOE IK WANNEER IK MIJ GOED VOEL?

WAT VOEL IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT DOE IK WANNEER IK MIJ SLECHT VOEL?

PROJECTEER JIJ JE EIGEN NEGATIEVE GEVOELENS OP ANDEREN?

WAT DOE JIJ WANNEER JIJ JE GOED VOELT?

WELKE "NEGATIEVE" GEVOELENS HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | VERDRIET | <input type="checkbox"/> | NEERBUIGEND |
| <input type="checkbox"/> | ANGST | <input type="checkbox"/> | SPIJT |
| <input type="checkbox"/> | WOEDE | <input type="checkbox"/> | BEROUW |
| <input type="checkbox"/> | FRUSTRATIE | <input type="checkbox"/> | HAAT |
| <input type="checkbox"/> | AFGUNST/ JALOEZIE | <input type="checkbox"/> | WANHOOP |
| <input type="checkbox"/> | BANG | <input type="checkbox"/> | BALEND |
| <input type="checkbox"/> | ALLEEN VOELEN | <input type="checkbox"/> | RADELOOS |
| <input type="checkbox"/> | VERLEGEN | <input type="checkbox"/> | BEZORGD |
| <input type="checkbox"/> | GESPANNEN | <input type="checkbox"/> | TELEURGESTELD |
| <input type="checkbox"/> | ZWAK | <input type="checkbox"/> | VERWARD |
| <input type="checkbox"/> | BEDREIGD | <input type="checkbox"/> | UITGEPUT |
| <input type="checkbox"/> | PANIEKERIG | <input type="checkbox"/> | EMOTIONEEL |
| <input type="checkbox"/> | OPGEJAAGD | <input type="checkbox"/> | GEBRUIKT |
| <input type="checkbox"/> | ONTEVREDEN | <input type="checkbox"/> | FUTLOOS |
| <input type="checkbox"/> | ONZEKER | <input type="checkbox"/> | MACHTELOOS |
| <input type="checkbox"/> | VERRADEN | <input type="checkbox"/> | ONGEMAKKELIJK |
| <input type="checkbox"/> | SCHAAMTEVOL | <input type="checkbox"/> | SOMBER |
| <input type="checkbox"/> | GEKWETST | <input type="checkbox"/> | SLAPERIG |
| <input type="checkbox"/> | ONDERGEWAARDEERD | <input type="checkbox"/> | WANHOPIG |
| <input type="checkbox"/> | VIJANDIG | <input type="checkbox"/> | ZENUWACHTIG |
| <input type="checkbox"/> | AFHANKELIJK | <input type="checkbox"/> | NIET GEWENST |
| <input type="checkbox"/> | VERLOREN | <input type="checkbox"/> | NIET GOED GENOEG |
| <input type="checkbox"/> | VERVEELD | <input type="checkbox"/> | AFGEWEZEN |
| <input type="checkbox"/> | NUTTELOOS | <input type="checkbox"/> | NIET LEKKER IN MIJN VEL |
| <input type="checkbox"/> | BENAUWD | <input type="checkbox"/> | GESTREST |
| <input type="checkbox"/> | VERMOEID | <input type="checkbox"/> | NIET GEHOORD |

WELKE "POSITIEVE" GEVOELENS HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | BLIJ | <input type="checkbox"/> | KALM |
| <input type="checkbox"/> | GELUKKIG | <input type="checkbox"/> | GEINSPIREERD |
| <input type="checkbox"/> | TEVREDEN | <input type="checkbox"/> | VERLIEFD |
| <input type="checkbox"/> | ZELFVERZEKERD | <input type="checkbox"/> | OPGEWEKT |
| <input type="checkbox"/> | TROTS | <input type="checkbox"/> | IJVERIG |
| <input type="checkbox"/> | VREUGDE | <input type="checkbox"/> | BRUISEND |
| <input type="checkbox"/> | RUSTIG | <input type="checkbox"/> | STRALEND |
| <input type="checkbox"/> | VEILIG | <input type="checkbox"/> | GEZEGEND |
| <input type="checkbox"/> | VERTROUWD | <input type="checkbox"/> | CREATIEF |
| <input type="checkbox"/> | WAARDEVOL | <input type="checkbox"/> | EMOTIONEEL |
| <input type="checkbox"/> | ONTSPANNEN | <input type="checkbox"/> | ONDERSTEUND |
| <input type="checkbox"/> | VREDIG | <input type="checkbox"/> | AUTHENTIEK |
| <input type="checkbox"/> | GELIEFD | <input type="checkbox"/> | LEVENDIG |
| <input type="checkbox"/> | ENERGIEK | <input type="checkbox"/> | VURIG |
| <input type="checkbox"/> | GEMOTIVEERD | <input type="checkbox"/> | GOED VOELEN |
| <input type="checkbox"/> | GEDREVEN | <input type="checkbox"/> | SPEELS |
| <input type="checkbox"/> | VROLIJK | <input type="checkbox"/> | SEXY |
| <input type="checkbox"/> | ENTHOUSIAST | <input type="checkbox"/> | SPEELS |
| <input type="checkbox"/> | ONBEZORGD | <input type="checkbox"/> | RUSTIG |
| <input type="checkbox"/> | VERBONDEN | <input type="checkbox"/> | GEWAARDEERD |
| <input type="checkbox"/> | COMFORTABEL | <input type="checkbox"/> | OPGELUCHT |
| <input type="checkbox"/> | OP MIJN GEMAK | <input type="checkbox"/> | VOLDAAN |
| <input type="checkbox"/> | COMPETENT | <input type="checkbox"/> | OPTIMISTISCH |
| <input type="checkbox"/> | ASSERTIEF | <input type="checkbox"/> | POSITIEF |
| <input type="checkbox"/> | HOOPVOL | <input type="checkbox"/> | GESTIMULEERD |
| <input type="checkbox"/> | DANKBAAR | <input type="checkbox"/> | LEVENDIG |

Looking forward

TO BETTER FEELINGS

GEVOELEN DIE NIET MEER DIENEN

GEVOELEN DIE JE GRAAG HEBT (EN DIE
JE NU AL ERVAART IN JE LEVEN)

WELKE GEVOELEN (GOOD AND BAD) GA IK MEER AANDACHT GEVEN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT DOE JIJ DAGELIJKS? WAT IS JE DAGELIJKSE ROUTINE?

HOE GEBRUIK JIJ JE TIJD?

WAT NEEM JE VOOR LIEF IN JE LEVEN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE STA JIJ OP ELKE DAG? WAT DOE JIJ ZODRA JE OPSTAAT?

HOE IS DE RELATIE MET ANDEREN? HOE ZIJN DE BELANGRIJKSTE RELATIES DIE JE HEBT?

HOE ZORG JE VOOR JEZELF?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WERK JE NAAR JE DOELEN TOE? HOE EFFECTIEF?

WAT HEB JE DE AFGELOPEN TIJD GEDAAN DAT EEN MOOIE HERINNERING IS?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE GRENZEN STEL JE VOOR JEZELF EN AAN ANDEREN?

BEN JE TROUW AAN JEZELF EN DE KEUZES DIE JE MAAKT? LEG UIT.

OP WELK VLAK IN JOUW LEVEN VIND JIJ DAT JE MEER IN MEZELF MAG GELOVEN? EN WAAROM?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

MET WIE EN IN WELKE SITUATIES BESEF IK DAT IK WEINIG ZELFWAARDE HEB?

WAAR MAG IK MEER VOOR MEZELF OPKOMEN?

WAT KAN EN WIL IK VERANDEREN AAN MIJN ZELFWAARDE/ ZELFBEELD? EN WAAROM? WAT ZAL HET VOORDEEL HIERIN ZIJN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE ZIT HET MET JE ZELFBEELD? HOE SPREEK JIJ TOT JEZELF?

HOE TEVREDEN BEN JE MET JE DAGELIJKSE ROUTINE?

WELKE VERANDERINGEN WIL JIJ IN JE LEVEN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE ZIT IK MEZELF IN DE WEG?

WELKE ERVARINGEN DOEN MIJ TOT DE DAG VAN VANDAAG NOG PIJN?

WAT BEN IK IN MIJN LEVEN ECHT ZO ZAT!?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE SITUATIES EN MENSEN BRENGEN MIJ CONTINUE IN EEN NEGATIEVE VIBE?

HOE HEB IK ZELF BIJGEDRAGEN AAN DE DINGEN DIE ONGEWENST ZIJN IN MIJN LEVEN?

WELKE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN VERLAGEN MIJN ENERGIE?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

LEEF IK IN DE TOEKOMST, HEDEN OF IN HET VERLEDEN? EN WAAROM?

IN WELKE OUDE PATRONEN VERVAL IK STEEDS?

VAN WELKE GEWOONTES WIL JE AF?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE REPUTATIE PROBEER IK VAST/ HOOG TE HOUDEN?

WAT IS HET BEELD DAT ANDEREN OVER MIJ HEBBEN?

WAAR MOET IK AAN WERKEN ALS IK ANDEREN MOET GELOVEN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT ZIJN MIJN DOELEN?

WAT DOE IK NU OM MIJN DOELEN TE BEREIKEN?

WAT ZIJN MIJN PRIORITEITEN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

ALS IK NAAR MIJN LEVEN KIJK EN WAT IK DAGELIJKS DOE. WAT ZIJN DE PRIORITEITEN?

WAAR VERDOE IK MIJN TIJD AAN?

WAT ZIJN WAARDELOZE DINGEN IN MIJN LEVEN?

WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

MET WIE GA IK OM? EN DIENT DIT MIJ?

IN WELKE SITUATIES ZET IK MEZELF EN DIENEN DEZE SITUATIES MIJ NOG?

WAT VIND IK VAN MIJN BAAN? (INDIEN VAN TOEPASSING)

A WHOLE NEW YOU
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Zelbreflection