Challenge

DE BALANS OPMAKEN

Maak een lijst waarin je onderzoekt wat er op dit moment allemaal op de positieve balans ligt en wat er in het leven zwaar valt (de negatieve balans).

Stel jezelf vervolgens de volgende vragen :

- Wat past niet bij je en wat mag/kan er van de negatieve schaal af?
- Wat geeft je vreugde en wat kan meer of wat kan erbij op de positieve schaal ?
- Onderzoek wat je tegenhoudt om het anders te doen.

Positieve balans

Negatieve (Dis)balans