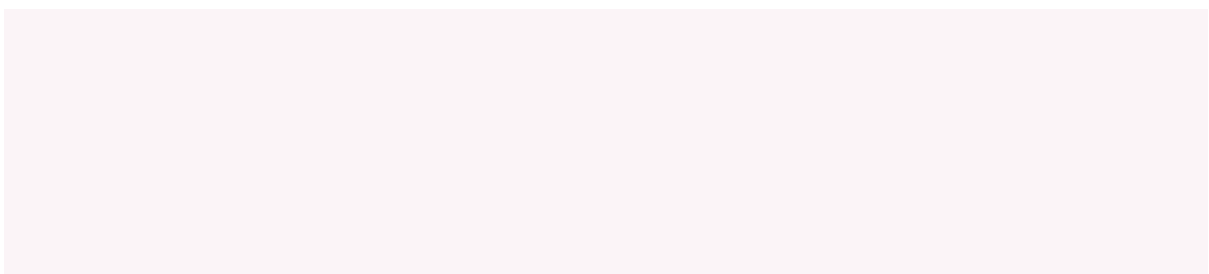


# WEEK 10: ZET JEZELF OP 1

Op welke manieren zet jij jezelf nog niet op 1? Noem alle mogelijkheden op.

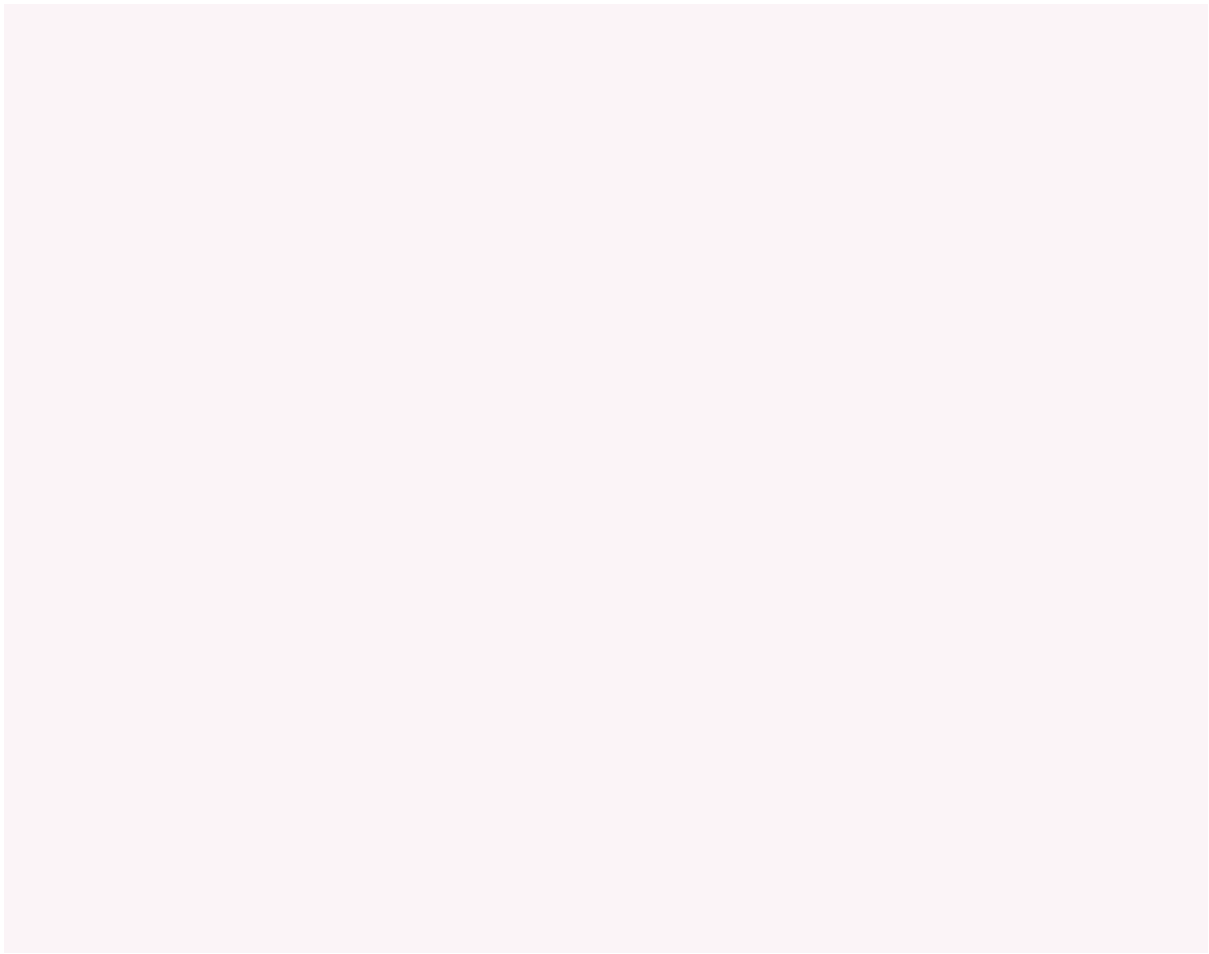


Wat is voor jou het belangrijkste punt waarmee jij jezelf nu nog niet op 1 zet?

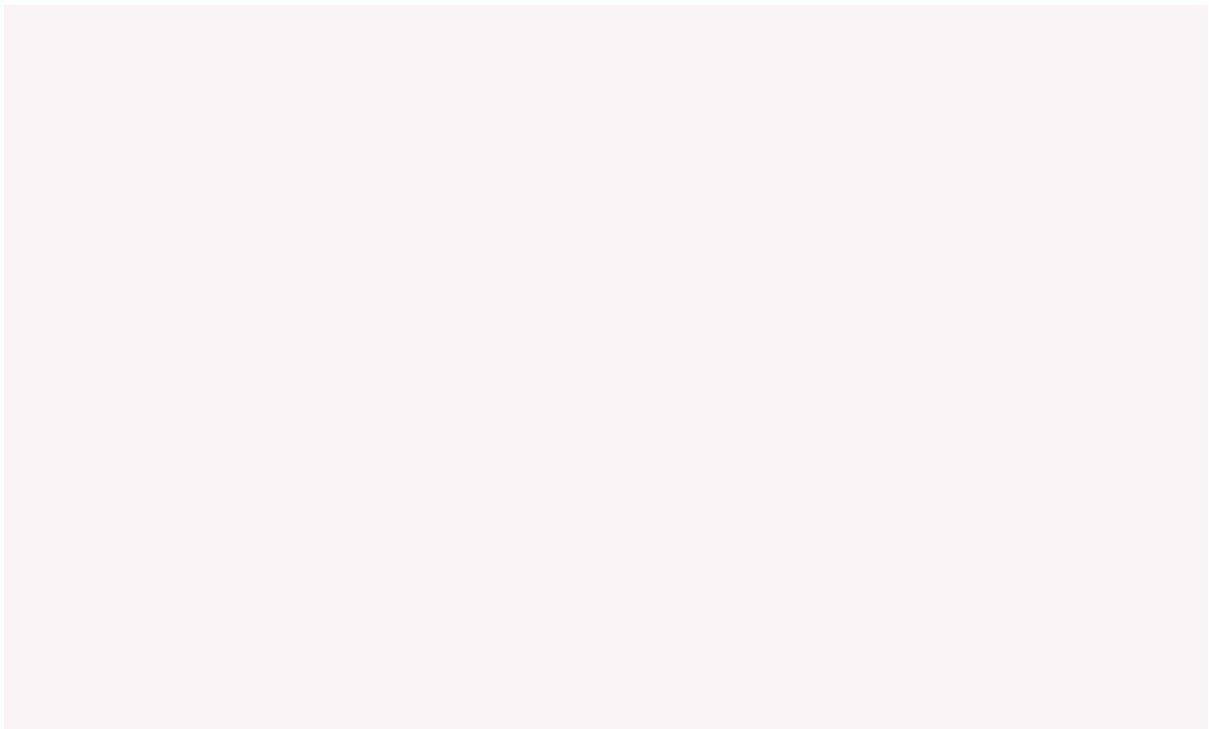


# WEEK 10: ZET JEZELF OP 1

Hoe hou je jezelf daarin tegen? Waarmee doe je je tekort? Wat voor effect heeft dit op jou?

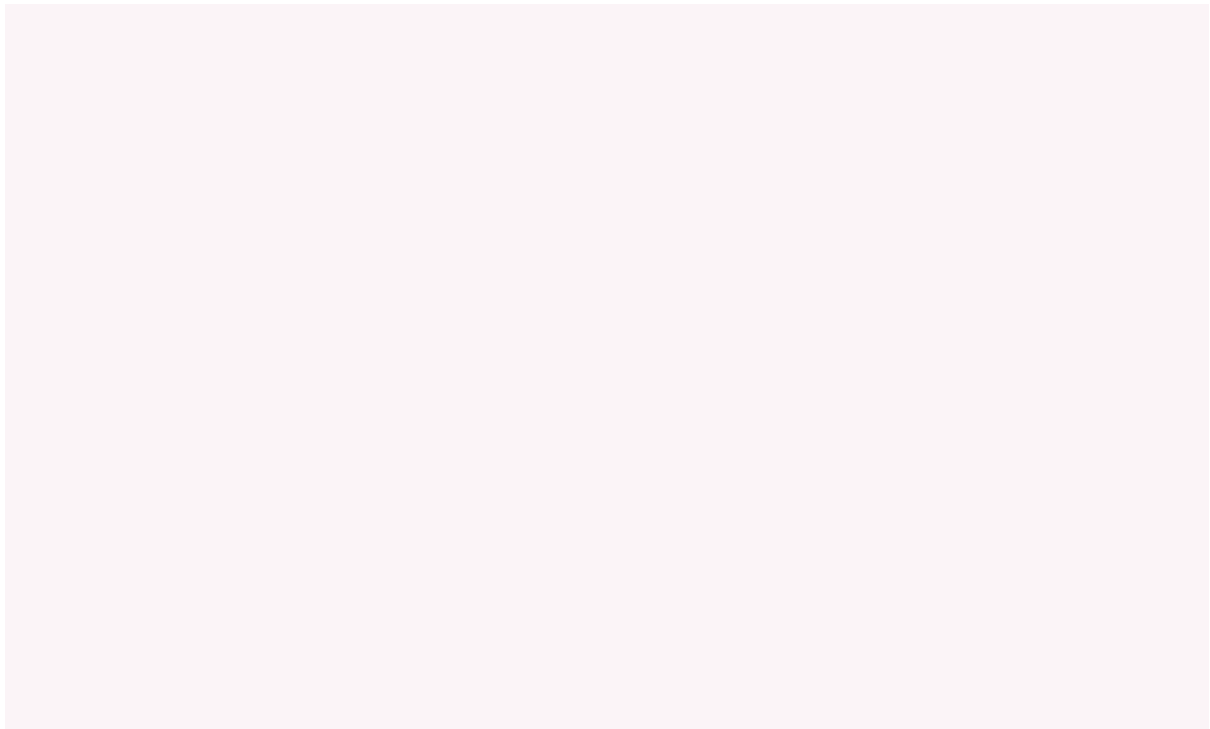


Wat kan je doen om jezelf daarmee wél op 1 te zetten?

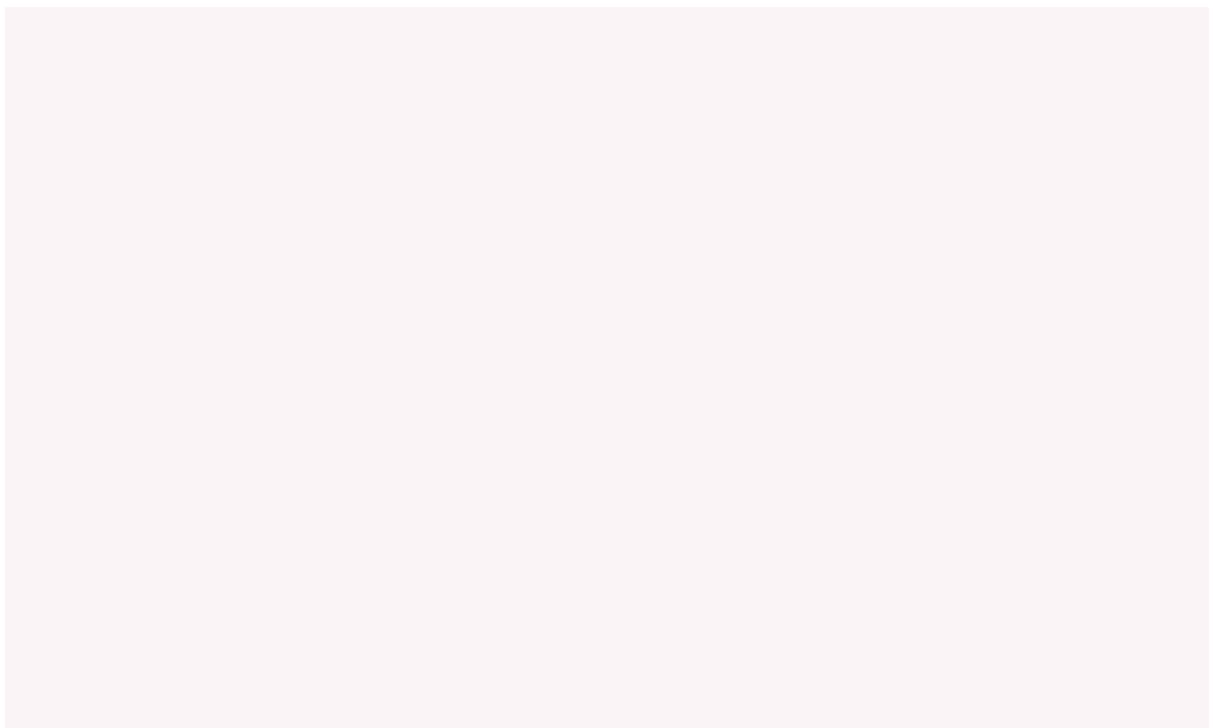


# WEEK 10: ZET JEZELF OP 1

Waarom wil je dat doen? Wat zijn de positieve consequenties daarvan? Hou je hierbij niet in, maar ga goed na wat voor (verregaande) effecten dit kan hebben.



Wat spreek je nu met jezelf af om jezelf wat dat betreft meer op 1 te zetten?



Ga dat dan ook doen! Succes :)

Veel liefs, Milou