

Om een verandering te maken is het belangrijk om te weten wat je echt niet meer wil. Misschien niet het allerleukste om te doen, want het kan nogal confronterend zijn wat er nu is en wat je dus niet meer wil.

Wel ontzettend nuttig. Want wil je gemotiveerd worden, moet je ook eerst inzien wat er verandert moet worden. De eerste stap naar een succesvolle verandering ga je nu mee starten!

Beantwoord per les de bijbehorende vragen.

Opdrachten les 1

Wat is er momenteel gaande dat voor jou problematisch is (of problematisch kan worden in de toekomst)?



Waar heb je genoeg van? Waar ben je klaar mee?
Schrijf alles op wat je kunt bedenken. Zet een
kookwekkertje op 15 minuten en stop niet eerder met alles
opschrijven totdat de 15 minuten om zijn.



Waar ben je ontevreden over?

Waarom is het een probleem voor je? En hoe is het een probleem voor je?



Waar moet je afscheid van nemen om te bereiken wat je graag wil?

