

**MINI CURSUS
ZEG VAKER JA
TEGEN JEZELE**



**DAG 1
KOERS
UITZETTEN**

KOERS UITZETTEN

Hi!

Super leuk dat je bent ingestapt in de mini-cursus

Zeg vaker JA tegen jezelf! Dank je wel voor je vertrouwen.

Als je op reis gaat is dat leuk, maar ook wat spannend.

Je weet de vertrek datum (vandaag) en de vertrek plaats.

Alsook, je weet waar je naar toe gaat, de eindbestemming.

Hoe de reis écht gaat zijn weet je pas als je ook daadwerkelijk gaat.

Dit werkblad is er voor bedoeld om bij je zelf na te gaan, te voelen en op te schrijven wat jouw startpunt is.

Vandaag.

En om te kijken waar je naar toe wilt. Zo kan je dan een route gaan kiezen. Het belangrijkste is dat je gaat vertrekken, in beweging komt.

Download dit bestand. Sla het op.

En dan kan je eenvoudig je antwoorden in de vakken typen.

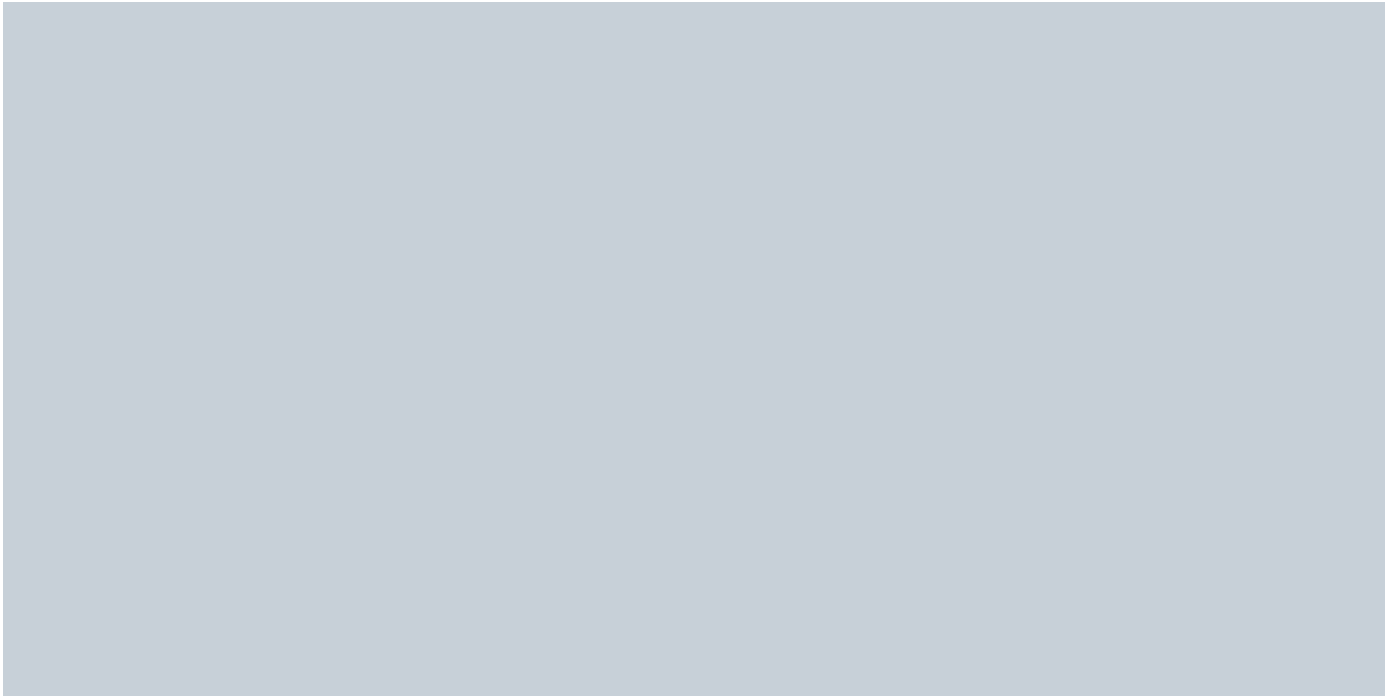
Of gewoon lekker ouderwets printen en met een pen invullen.

Ben eerlijk naar jezelf, dat is jouw eerste stap voor vandaag.

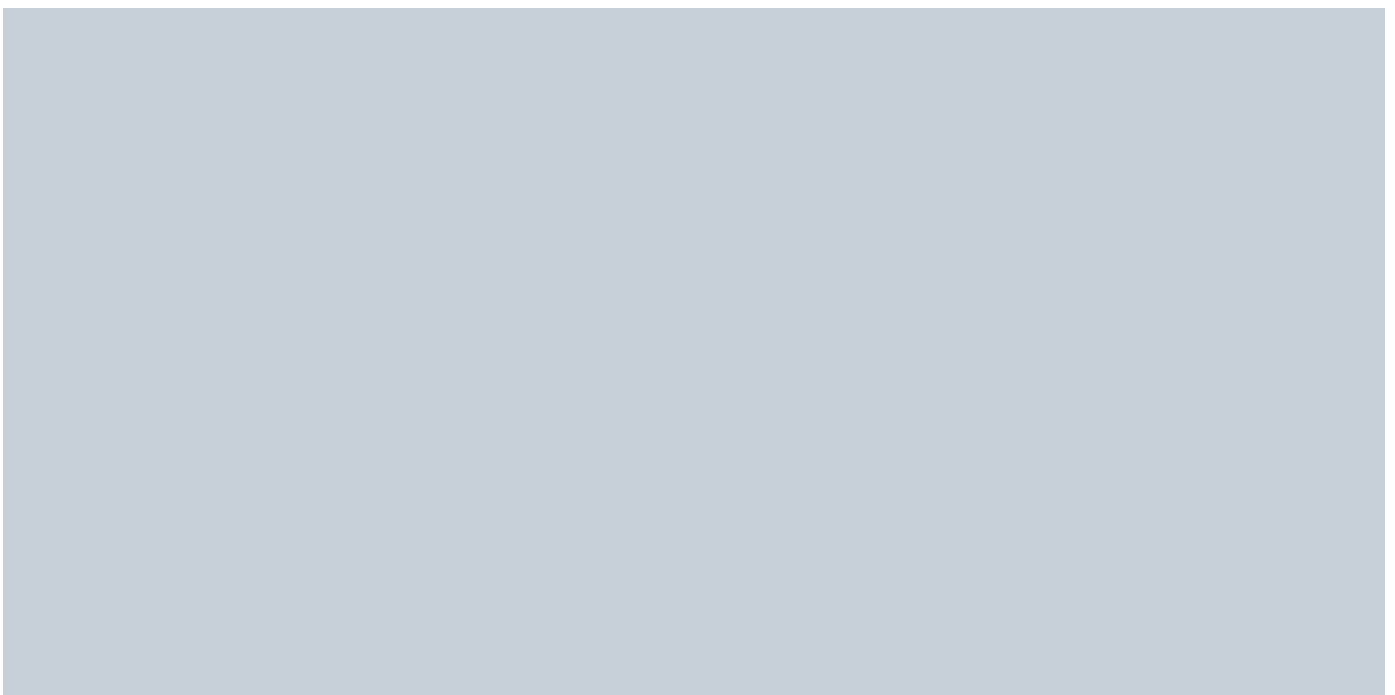
Namaste Nathalie

KOERS UITZETTEN

Waarom ben je ingestapt? Wat maakte dat je zei 'JA' ik ga 5 dagen mee op pad?

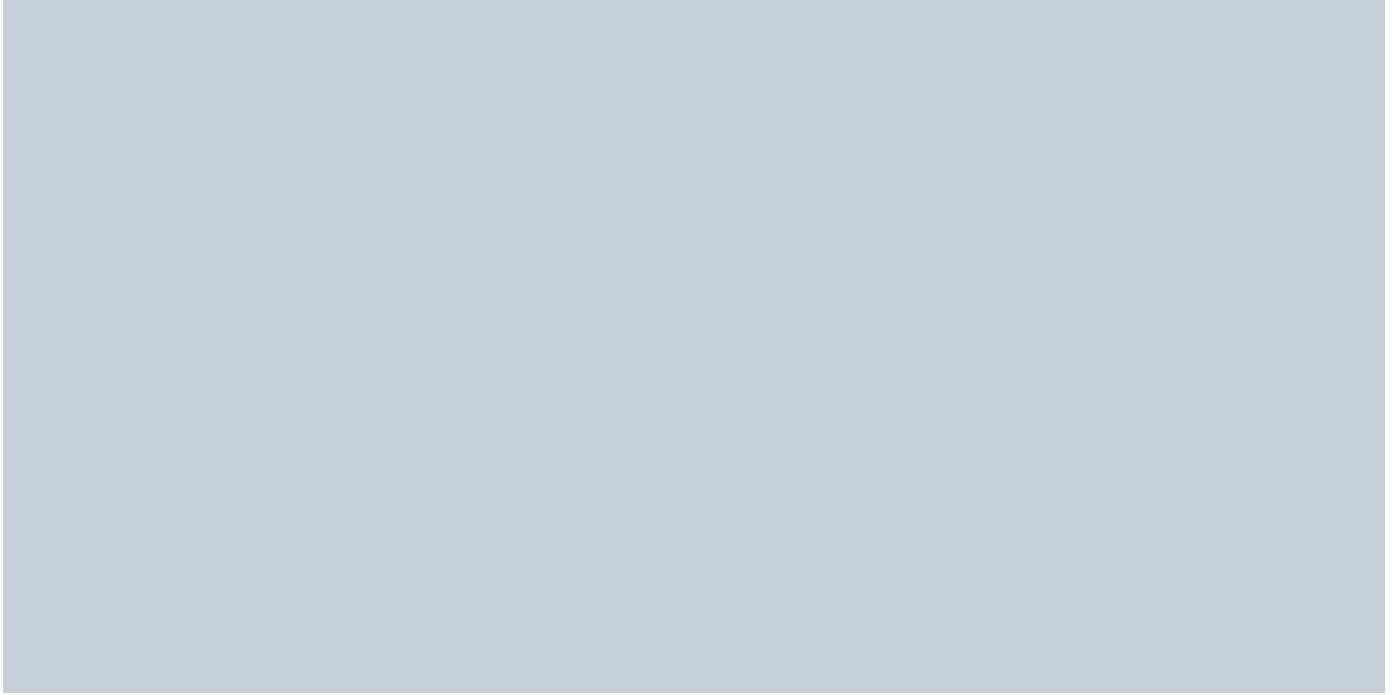


Voor een inzicht in jouw balans.
Waaraan geef jij momenteel te veel tijd en/of energie ?



KOERS UITZETTEN

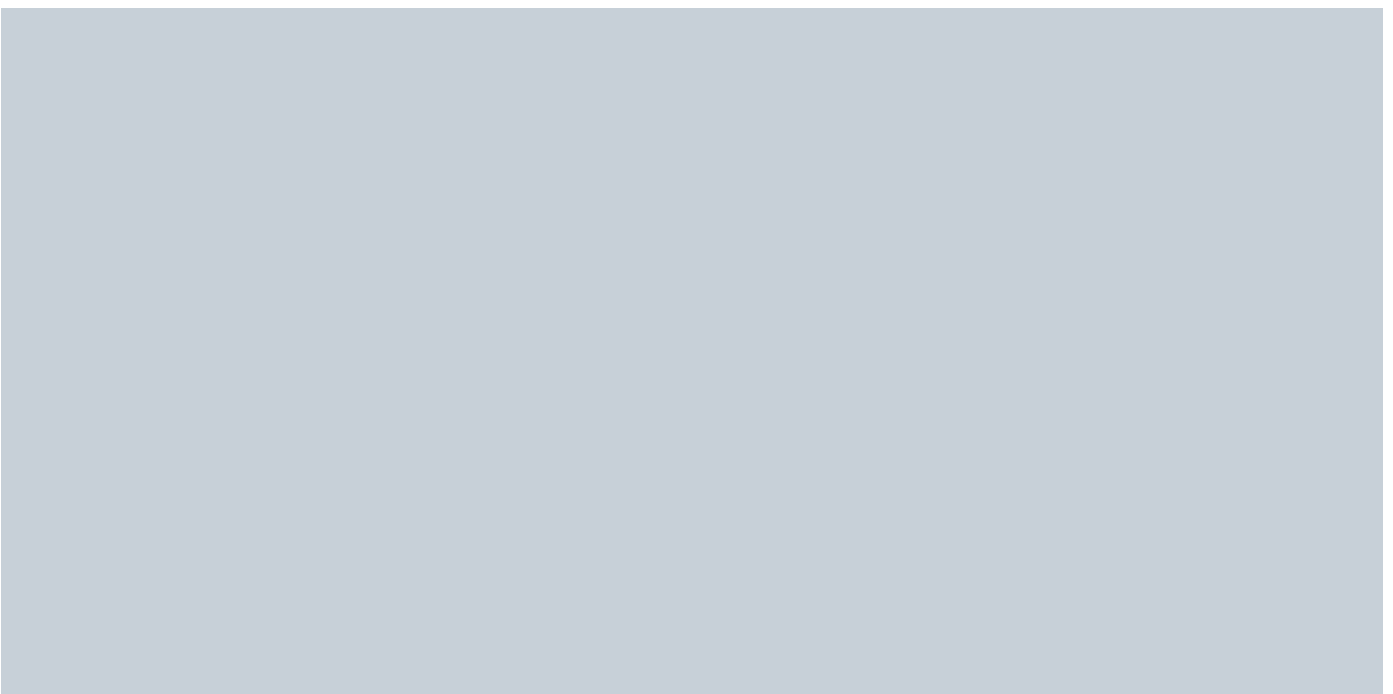
En waarvan neem je te veel? Waarmee verdoe jij bijv. je tijd? Wat kost jou energie maar neem je wel?



Hoe kan jij de volgende dagen zelf al meer balans maken qua energie en tijd?

Waarvan ga jij minder nemen? En hoeveel concreet?

Waaraan ga je minder geven? Concreet?



KOERS UITZETTEN

Waarvan krijg jij energie? Van wat? Van wie?
Oftewel wat/wie voedt jou?

Hoe zou je je voelen wanneer je jezelf dat
elke dag zou geven?

KOERS UITZETTEN

Hoe kan je jezelf dit de komende dagen al meer geven? Schrijf minimaal 1 concreet voorbeeld op EN geef jezelf dit ook. Evt schrijf je het in je agenda.

Wat is jouw diepste verlangen?
Waar droom jij van?

KOERS UITZETTEN

Wat IN jou is het wat jou tegen houdt te shinen en deze droom te realiseren?

Hoe zou jouw wereld, jouw leven zijn als je wél zou shinen like a diamond?
En jouw volle potentie zou leven?

KOERS UITZETTEN

Wat hoop je te leren gedurende deze mini- cursus?

Schrijf iets aardigs, naar jezelf, over jezelf.
Een compliment, omdat je bent gestart met deze 5 daagse.