

TRUE TO YOU PROGRAMMA

module 3

werkboek



True to You

Opdracht 1.

Onderstaande vragen zullen je helpen om meer inzichten te krijgen in waar je blij van wordt en wat je zou willen in je leven.

1. Op welke momenten voel je je het gelukkigst?

2. Wat zijn je leukste ervaringen in de afgelopen 5 of 10 jaar?

3. Welke dingen zou je willen doen, ook als je daar nooit geld mee zou verdienen?

True to You

4. Als je vandaag kon doen wat je ook maar wilde, wat zou je vandaag dan doen?

5. Wat vond je vroeger als kind leuk om te doen? Waar kon je uren mee bezig zijn of spelen?

6. Waar praat je graag over?

7. Waar ben je goed in?

8. Als je kijkt naar de banen die je hebt gehad, wat was daarin een van de dingen die je het allerleukst vond om te doen? En waarom vond je dat zo leuk?

True to You

Opdracht 2.

1. Schrijf 3-5 dingen op die je in je leven anders zou willen en wat je dan zou willen. Dat kunnen kleine of grote dingen zijn.

Als je in je lijst dingen hebt staan zoals reizen of in een mooi huis wonen, minder werken etc. Dan kan het zijn dat deze dingen op dit moment misschien nog niet haalbaar zijn.

Waarschijnlijk wil je dit, omdat deze dingen je een bepaald gevoel geven. Bijvoorbeeld een ander huis geeft je een gevoel van blijdschap of rust, misschien kan je dan meer buiten zijn als je er een tuin bij hebt.

2. Zet achter de lijst hierboven welk gevoel elk ding je zal geven.

Wat nu al wel haalbaar is, is omdat gevoel te creëren. Op welke haalbare manieren kun je je nu al blij en rustig voelen of meer genieten van de buitenlucht? Bijvoorbeeld door dagelijks een wandeling te maken door de natuur, zoals het bos.

3. Wat kun je nu (dagelijks) al doen om je zo te voelen?

Tip: zet een aantal van deze dingen in je agenda!

