# TRUE TO YOU PROGRAMMA

# module 1

werkboek

True to You

## Opdracht 1.

1. Wat is succes voor jou? (Niet volgens de maatschappij of volgens de maatschappij, maar volgens JOU).

True to You

## Opdracht 2.

1. Herken jouw stresssignalen. Wat zijn jouw stresssignalen? Waaraan merk je dat je wat rustiger aan moet doen?

2. Welke dingen helpen jou te ontspannen? (Dingen zonder 'scherm' zoals: wandelen, dansen, muziek luisteren, lezen, tekenen, schilderen, bakken, in bad, saunadagje, puzzelen, etc.)

3. Hoe vaak op een dag of per week doe je dingen om echt te ontspannen?

4. Wat ga je komende week doen, als je voelt dat je stresssignalen op komen? Wanneer je je bijv. moe voelt of snel geïrriteerd bent?

“How you spend your days is how you spend your life.”

- ANNIE DILLARD

True to You

## Opdracht 3.

1. Kijk naar aankomende week. Wat ga je komende week doen? En als je heel eerlijk bent: wil je deze dingen nog wel doen?

Schrijf eens op wat je deze week allemaal gaat doen en zet achter alles een +, - of +- zodat je inzicht krijgt in waar je wel en geen energie van krijgt

2. Kijk eens naar waar je een - of +- achter hebt gezet. Waarom doe je de dingen die je doet? Is het omdat je het gevoel hebt dat het 'moet', dat je geen andere keuze hebt? Waarom heb je het gevoel dat je dit moet doen?

# True to You

3. Doe jij deze dingen uit **angst** (voor te kort aan geld, angst om anderen teleur te stellen, bang om niet geliefd te zijn?) of doe je deze dingen uit **liefde** (omdat je er blij van wordt, je diep van binnen voelt dat het de juiste keuze is)?

4. Doe je genoeg dingen waar je energie van krijgt in je week?

5. Maak hieronder een lijst met alles waar je energie van krijgt:

6. Probeer komende week 1 ding te schrappen die je energie kost en 1 ding toe te voegen wat je energie geeft.

- Welke energievreter ga jij deze week de deur wijzen?

- Welke energiegever ga je toevoegen aan je week?

“The secret to succes is not fitting more into our days, as we’ve been told. It’s fitting more of OURSELVES into our days.”

- KATE NORTHRUP

True to You

## Opdracht 4.

1. Als er niks in je leven zou veranderen, zou je daar oké mee zijn?

2. Hoe zal je leven eruit zien als er niks zou veranderen? Neem hier echt de tijd voor om het helemaal uit te schrijven.

3. Hoe zal je leven eruit zien als je wel gaat veranderen?

# True to You

4. Waarom sta je nu nog niet waar je wil zijn? (Wat heeft je tegen gehouden?)