



AFSTEMMEN OP GROEI: EEN TERUG - EN VOORUITBLIK

WANNEER CHECK JE IN MET CHECK POINTS?

- + Afsluiting van een periode
- + Begin van een nieuwe fase
- + Jaarwisseling
- + Onverwachte wendingen
- + Mijlpalen
- + Vakanties
- + Periodieke ontmoetingen
- + Retraites

HOE KUN JE DE KAARTEN GEBRUIKEN?

- Kies zelf of samen één of meerdere thema's uit om op te reflecteren.
- Selecteer per thema de voor jou meest relevante vraag om over in gesprek te gaan.
- Leg de focus op de terug- of vooruitblik

- vragen, afhankelijk van je behoefte.
- Je kunt de vragen voor jezelf uitschrijven.

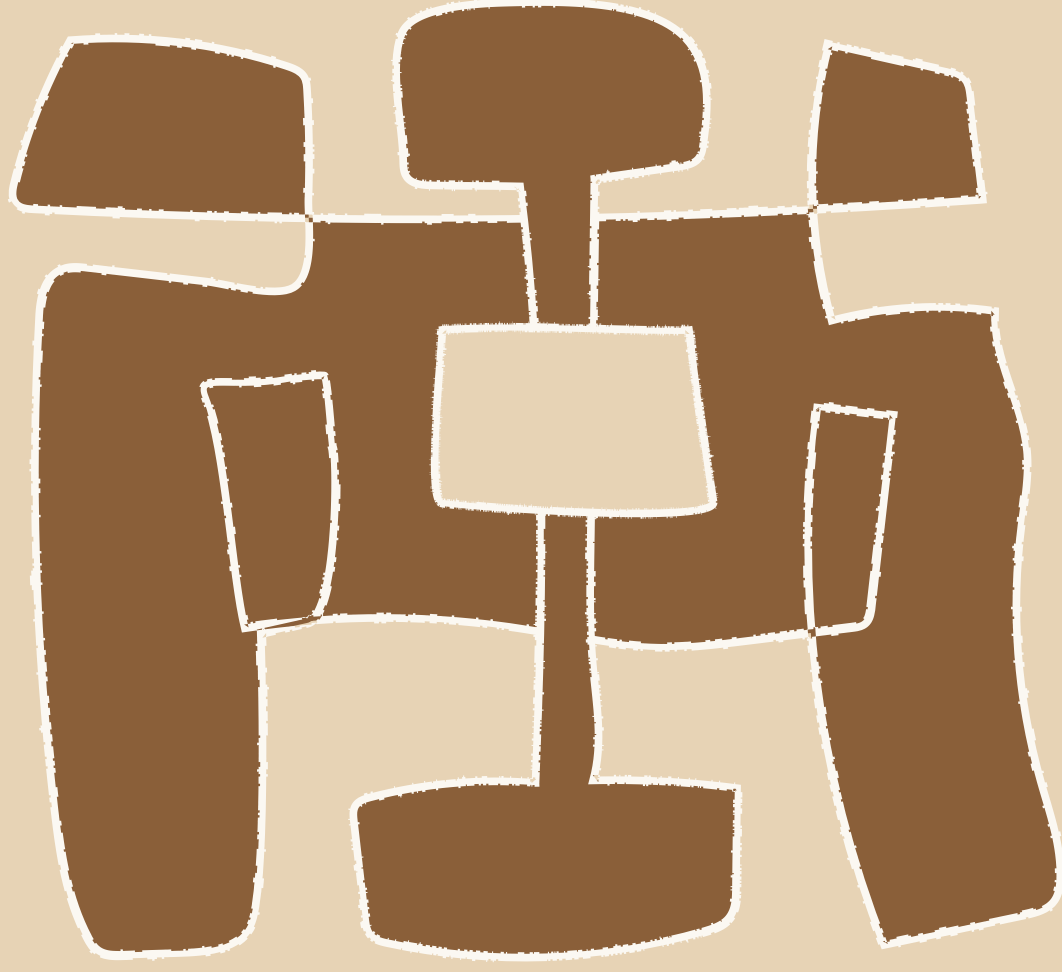
REFLECTIE OP VERSCHILLENDE TERREINEN

In het doorlopen van de vragen kun je kijken wat er spontaan in je opkomt. Je kunt ook een aantal specifieke vlakken en/of rollen in gedachten nemen:

- Bij rollen kun je denken aan jezelf als: partner, ouder, dochter/zoon, broer/zus, collega, teamgenoot, vriend/vriendin etc.
- Bij vlakken kun je denken aan: familie, vriendschappen, werk, hobby's, ontspanning, persoonlijke ontwikkeling, financiën, gezondheid etc.

AFSTEMMING

α





AFSTEMMING

TERUG <

- Wat waren jouw belangrijkste behoeftes & verlangens en hoe heb je daar invulling aan gegeven?
- Hoeveel energie heb je ervaren?
- Welke signalen gaf je lichaam af en in hoeverre heb je daar naar geluisterd?
- Wat heb je gedaan om voldoende rust, ruimte en reflectie toe te voegen aan je dagen?
- Hoe heb je zorggedragen voor je mentale-, emotionele, fysieke en spirituele welzijn?

> VOORUIT

- Wat zijn je behoeftes en verlangens en hoe ga je hier invulling aan geven?
- Hoe wil jij je vaker voelen?
- Hoe zorg je voor meer balans tussen actie & herstel?
- Wat ga je doen om meer te luisteren naar de signalen van je lichaam?
- Hoe ga je zorgdragen voor je mentale, emotionele, fysieke en spirituele welzijn?