

ACTieplan voor balans

De waarden waar ik me op wil focussen zijn:

.....
.....
.....
.....

De acties die ik vanuit deze waarden wil ondernemen zijn:

.....
.....
.....
.....

Wat hierdoor aan mijn balans verandert, is:

.....
.....
.....
.....

Wat ik hierdoor meer doe, is:

.....
.....
.....
.....

Wat ik hierdoor minder doe, is:

.....

.....

.....

.....

Vorbereiding op de afleidende passagiers (gedachten) én ongewenste gasten (gevoelens in mijn lichaam en emoties):

.....

.....

.....

.....

De gevoelens die ik waarschijnlijk in mijn lichaam ga voelen bij het ondernemen van deze acties zijn:

.....

.....

.....

.....

De gedachten en zelfbeelden die ik bij het ondernemen van deze acties ga krijgen zijn:

.....

.....

.....

.....

De emoties die ik bij het uitvoeren van deze acties ga voelen zijn:

.....

.....

.....

.....

Ik ben bereid om deze gevoelens, gedachten en zelfbeelden en emoties te observeren en mee te nemen als passagiers, bij het uitvoeren van deze acties.

Steun die ik ga regelen, is:

.....

.....

.....

.....

Wat me kracht geeft als ik deze waardegerichte acties ga uitvoeren, is:

.....

.....

.....

.....