

**Tabel 11** Actieplan voor een 10-procentsituatie

<b>Behoeftedie nu vooropstaat in het evenwicht tussen eigenheid en verbinding:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Waarden:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Toegewijde actie die ik ga ondernemen:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Wanneer ik deze actie ga uitvoeren:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Obstakel dat me zou kunnen afleiden:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Gevoel dat me zou kunnen afleiden:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Gedachten die me zouden kunnen afleiden:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Emoties die me zouden kunnen afleiden:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Wat ik doe als ik op een obstakel stuit:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Wat ik met gevoelens in mijn lichaam, gedachten en emoties doe:</b>	<hr/> <hr/> <hr/>