



OPDRACHT 1 – STATUS PREASENS

*Bij deze opdracht is er geen goed of fout. Je kan er niet voor slagen of zakken.
Het is hoofdzakelijk een opdracht voor jezelf om helder te krijgen hoe het er nu voor staat,
en om je te helpen in kaart te brengen waar momenteel jouw prioriteiten liggen.
De enige manier waarop je er niet het maximale uit zal halen, is door tegen jezelf te liegen.*

Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 5 bij elk van de volgende stellingen.

Een 1 = het minst waar en een 5 = het meeste waar.

Doe er niet langer over dan 3 minuten per categorie:

RELATIES & FAMILIE	1	2	3	4	5
1. Ik heb uitsluitend vrienden die een positieve invloed hebben op mijn leven					
2. Ik leg nooit de schuld bij een ander en kijk altijd naar mijn eigen aandeel als er een conflict is					
3. Ik ga minstens iedere week 1 x buitenshuis op 'date night' met mijn partner, zonder de kids					
4. Ik spendeer iedere week minstens 10 uur 'quality time' met mijn gezin					
5. Ik ga iedere week minstens 1 x iets leuks doen met vrienden, kennissen of overige familie					
6. Ik heb mijn droompartner 'thuis op de bank' zitten en we zijn in een flow					
7. Ik heb voldoende mensen in mijn omgeving waarbij ik volledig kwetsbaar mezelf kan zijn					
8. Ik heb iedereen in mijn leven volledig vergeven					
9. Ik ben trouw aan anderen en doe wat ik beloof					
10. Ik heb alles gezegd wat ik wilde zeggen tegen mijn dierbaren, mocht ik morgen plots overlijden					



Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 5 bij elk van de volgende stellingen.

Een 1 = het minst waar en een 5 = het meeste waar.

Doe er niet langer over dan 3 minuten per categorie:

FYSIEKE GEZONDHEID & VOEDING	1	2	3	4	5
1. Ik voel me over het algemeen de hele dag door fit en energiek					
2. Ik slaap doorgaans voldoende (onafgebroken) en word uitgerust wakker					
3. Ik doe minstens 3 x per week iets van cardiotraining					
4. Ik doe minstens 3 x per week iets van krachttraining					
5. Ik doe minstens 3 x per week iets van flexibiliteit en/of mindbody training					
6. Ik drink tenminste 2 liter goede kwaliteit water per dag					
7. Ik drink niet meer dan 1 glas alcohol of cafeïne houdende drank per dag					
8. Ik eet zelden tot nooit fastfood of troep waarvan ik weet dat het slecht voor me is					
9. Ik spendeer iedere dag minstens 30 minuten buiten in de natuur					
10. Ik heb helemaal geen last van pijnklachten of ziekten					



Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 5 bij elk van de volgende stellingen.
 Een 1 = het minst waar en een 5 = het meeste waar.
 Doe er niet langer over dan 3 minuten per categorie:

SPIRITUALITEIT & MISSIE & VOEDING					
	1	2	3	4	5
1. Ik mediteer en/of reflecteer iedere dag bewust tenminste 20 minuten over mijn leven					
2. Ik vind mezelf een spiritueel ingesteld persoon					
3. Ik voel een heldere verbinding met mijn hart / spirituele bron					
4. Ik praktiseer en/of bestudeer mijn spiritualiteit of religie dagelijks					
5. Ik leef mijn levensmissie en ik voel dat ik op het juiste pad ben					
6. Ik ervaar dagelijks allerlei positieve synchroniciteiten en 'toevalligheden'					
7. Ik ben volledig present 'in het nu' op ieder moment van de dag					
8. Ik zoek de oplossing voor problemen of vraagstukken altijd eerst in mezelf					
9. Ik heb helder wat mijn belangrijkste waarden zijn					
10. Ik leef volledig in lijn met mijn belangrijkste waarden					



Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 5 bij elk van de volgende stellingen.

Een 1 = het minst waar en een 5 = het meeste waar.

Doe er niet langer over dan 3 minuten per categorie:

WERK	1	2	3	4	5
1. Ik doe uitsluitend werk wat ik leuk vind					
2. Ik zou meer uren kunnen werken dan ik wil					
3. Mijn collega's/werknemers of klanten volgen vrijwel altijd mijn advies volledig op					
4. Ik heb voldoende tijd voor het optimaal uitvoeren van mijn werk					
5. Mijn werktijden ondersteunen mijn ideale leefstijl					
6. Over de inspirerende ruimte waarin ik werk ontvang ik dagelijks complimenten					
7. Mijn inkomen is volledig onafhankelijk van de prestaties die ik lever					
8. Ik heb geen last van concurrenten of collega's waardoor ik buiten mijn comfort zone moet werken					
9. Op mijn werk focus ik me op waar ik goed in ben en de rest besteed ik uit					
10. Ik heb totaal geen moeite om functioneringsgesprekken en loononderhandelingen te doen en werk af te wijzen dat niet binnen mijn takenpakket hoort					



Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 5 bij elk van de volgende stellingen.
 Een 1 = het minst waar en een 5 = het meeste waar.
 Doe er niet langer over dan 3 minuten per categorie:

BUSINESS & FINANCIËN	1	2	3	4	5
1. Ik heb een concrete lijst werk gerelateerde doelen en weet precies wat ik wil bereiken de komende 1 t/m 5 jaar					
2. Ik vind mijn werk helemaal geweldig en geniet er elke dag van					
3. Ik ben doorgaans overspoeld met waardering en trots in mijn werk					
4. Als ik financieel vrij zou zijn, dan zou ik mijn werk ook willen blijven doen zonder betaald te krijgen					
5. Ik heb voldoende inkomsten om te investeren in alle opleidingen en coaching die ik graag wil, zodat ik de beste versie van mezelf kan zijn					
6. Met mijn huidige bedrijf/baan maak ik een duidelijk positieve impact in het leven van anderen op een schaal waar ik tevreden mee ben					
7. Met mijn huidige bedrijf/baan is het realistisch dat ik al mijn financiële doelen voor mezelf en de generaties die na mij komen kan vervullen					
8. Ik ben vrij van schulden					
9. Ik heb genoeg spaargeld om 6 maanden lang royaal te kunnen leven					
10. Ik heb voldoende stromen van passieve inkomsten waarvan ik mijn ideale leefstijl kan leven zonder dat ik hiervoor hoeft te werken					