



//
**OMGEVING IS
STERKER DAN
WILSKRACHT**
//

WORKSHEET

Een kleine observatie, hoe ziet jouw omgeving eruit?

1. Fysiek: Vul in wat voor jou van toepassing is: thuis/kantoor/bureau/auto etc.

Voel je je daar happy? En wat kan je eventueel veranderen?

2. Vriendschappen, collega's, relaties, familie: vul hier in van wie je energie krijgt.

Van wie krijg je geen energie?

3. Social media: Pak eens je telefoon en scroll door iedereen die je volgt.

Voel bij ieder persoon die je volgt of ze je inspireren en zo nee, schrijf hieronder op wie ze zijn en ontvolg ze.

Merk je dat je dit moeilijk vindt, schrijf hieronder op wat je op dit moment nog tegenhoudt om ze te ontvolgen. Of bedenk wat je zou kunnen doen om ervoor te zorgen dat ze je niet negatief beïnvloeden.