

Mijn uitdagingen!

Doel: In kaart brengen welke uitdagingen je op je pad gaat tegenkomen.

Wat ga je tegenkomen op weg naar je doelen en dromen?

- Welke verhalen produceert jouw mind...
- Welke vermijding strategieën ga je ge-ga-ran-deerd tegenkomen...
- Op wat voor manieren zet jij jezelf vast...
- Welke emoties kunnen er worden getriggerd...

Doe dit voor je 3 belangrijkste waarden...

Waarde	<i>Een liefdevolle relatie</i>
Waardegerichte actie(s)	<i>Samen ZIJN > Mindful aandacht besteden aan elkaar</i>
Niet helpende gedachten <i>Piekeren; waarom reageert hij/zij zo... Vindt hij/zij mij nog wel de moeite waard. Invullen; hij/zij zal dit of dat wel denken</i>	
Niet helpende oordelen - Starre leefregels <i>In een relatie moet je altijd voor elkaar klaarstaan Als ik iets geef dan moet ik hetzelfde/iets terugkrijgen</i>	
Niet helpende impulsen - Vermijdingsgedrag <i>Het gesprek uit de weg te gaan en weer TV kijken Uitstellen... Hij/zij heeft het momenteel te druk, morgen</i>	
Emoties <i>Angst om afgewezen te worden Boosheid als die ander niet reageert zoals ik had gehoopt Telleurstelling als die ander mijn behoeften niet bevredigd</i>	

Waarde	...
Waardegerichte actie	...
Niet helpende gedachten	
Niet helpende oordelen - Starre leefregels	

Niet helpende impulsen - Vermijdingsgedrag
Emoties

Waarde	...
Waardegerichte actie	...
Niet helpende gedachten	
Niet helpende oordelen - Starre leefregels	
Niet helpende impulsen - Vermijdingsgedrag	
Emoties	