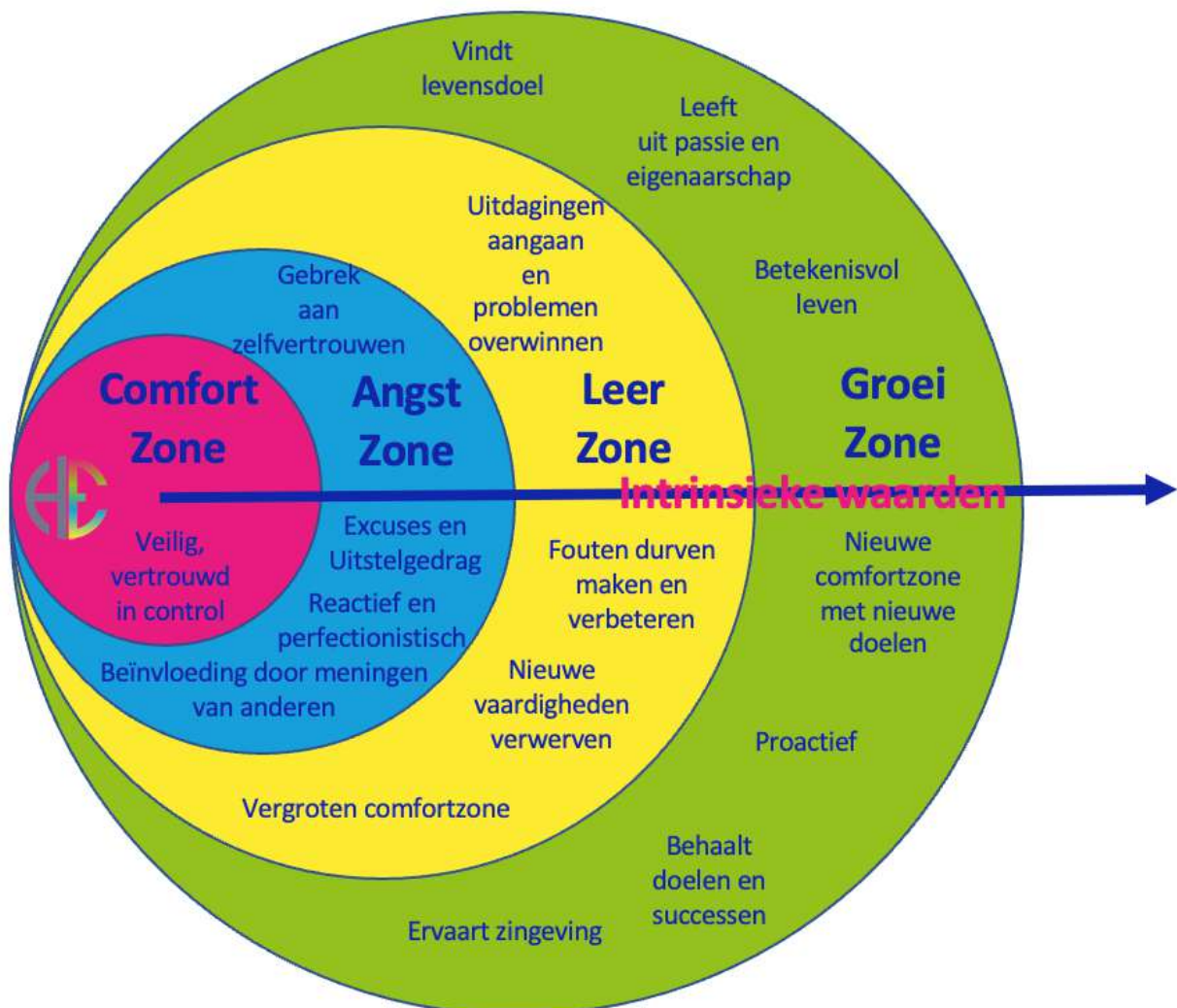


Comfortzone

Jij hebt veel potentieel en er is meer in je leven mogelijk dan jij je kunt voorstellen. Om iets te bereiken moet je uit je comfortzone stappen. Dit vraagt om moed. Ik wil je aanmoedigen een eerste stap te zetten om je mogelijkheden te gaan ontwikkelen. Ontdek als eerste jouw persoonlijke waarden. Dit zijn de drijfveren waardoor je in actie komt.



Om je comfortzone te vergroten en te gaan leren en ontwikkelen kan je het beste klein beginnen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Praten met iemand met wie je eigenlijk liever niet praat.
- Ontspannen een boek lezen terwijl je eigenlijk die klussen die er al tien jaar liggen moet doen.
- De tafel niet afruimen terwijl dat eigenlijk altijd direct na het eten moet gebeuren
- Nee zeggen tegen iemand in het gezin die je iets vraagt waar je diep van binnen geen zin in hebt.
- Iets ongewoons doen zoals spontaan hardop gaan zingen, sorry zeggen of iemand hulp aanbieden die dat niet verwacht.
- Een reis boeken via Surprisereizen.
- Vul maar aan met jouw eigen voorbeelden.

Mijn acties	Mijn eerste stap	Wat het mij op kan leveren