

Werkvorm: Het keuzepunt

Beschrijf bij SITUATIE kort de moeilijke situatie; financieel, medisch, beroepsmatig, relatieproblemen, medisch en alles waar je mee worstelt.

Noteer daaronder al je gedachten, gevoelens, emoties, fysiologische reacties, enzovoort waar je mee worstelt.

Schrijf naast vastzittend alle dingen die je afhouden van het leven dat je wilt opbouwen of waar je mee wilt stoppen.

Noteer bij losgemaakt dingen die je helpen om het leven op te bouwen dat je wilt.

De vragen kunnen je helpen bij het vinden van antwoorden.

Dit alles houdt je weg van

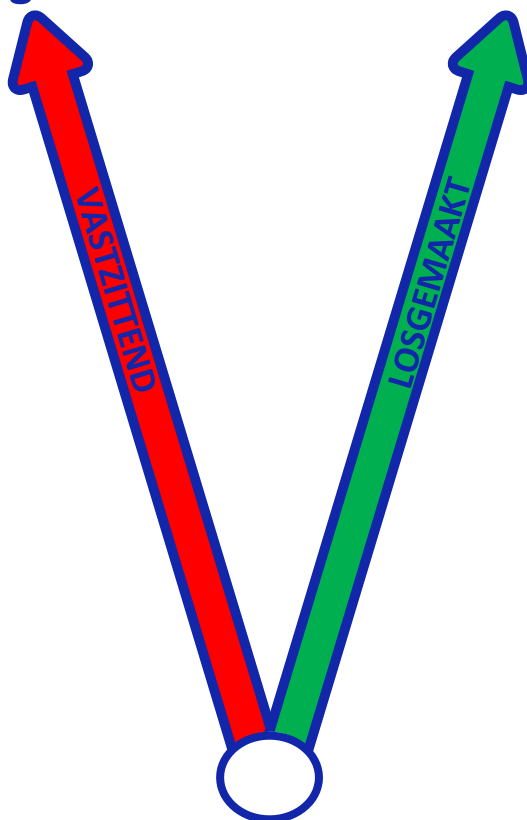
Dit alles brengt je naar

Noteer hieronder:

- Wat is je Ineffectieve gedrag?
- Wat brengt je ver weg van de persoon die je zou willen zijn?
- Waar wil je mee stoppen of wat wil je minder vaak doen?

Noteer hieronder:

- Dingen die je dichtbij het leven dat je wilt leven brengen.
- Waar ga je mee stoppen, wat wil je minder vaak doen?
- Wat vind je belangrijk?
- Om wie geef je?
- Welke activiteiten en gebieden van het leven zijn belangrijk?
- Waarden, doelen, sterke punten.



KEUZEPUNT

SITUATIE

GEDACHTEN, GEVOELEN, EMOTIES, FYSIOLOGISCHE REACTIES