

## Laten we een goede basis leggen.

Beantwoord onderstaande vragen.

Ze zijn alleen voor jou bedoeld, dus wees zo eerlijk mogelijk. Jij mag zelf bepalen wat je uit deze antwoorden deelt; je mag ze mailen aan Pilar, je mag het bespreken in de online meet up, maar jij kiest daar eventueel voor. Het is heel belangrijk dat je gaat schrijven, helemaal vrij. Wat jij wilt.

Voor je begint... Doe heel even je ogen dicht. 3 x diep in en uitademen.

### JOUW LEVEN

1. Als je beste vriend(in) je nu zou vragen hoe het NU met je is, wat zou je zeggen?

2. Wat zou je willen veranderen aan hoe het nu met je gaat?



3. Als je heel breed naar je leven kijkt (gezondheid, familie, ouders, school, vriendschappen, evt. bijbaantje, hobby's,...), welke dingen zouden eigenlijk een opknapbeurt nodig hebben?  
Ik bedoel, welke dingen gaan misschien wel redelijk maar zouden echt beter kunnen of welke dingen gaan er niet goed en verdienen meer aandacht?

4. Welke dingen in jouw leven nu (zie lijstje van de vorige vraag) vind je het beste gaan?  
[Misschien vind je, als je echt eerlijk bent, dat er werkelijk niets is wat goed gaat, zoek toch even welke dingen daarin het beste gaan].  
Schrijf ook op wat de reden is dat jij vindt dat ze goed gaan.



5. Van elk ding in jouw antwoord op vraag 4, schrijf op wat jouw aandeel is aan het feit dat het goed gaat; wat doe jij eraan waardoor elk van deze dingen goed gaat. Zoek goed. Het is belangrijk dat je zoveel mogelijk dingen opschrijft.

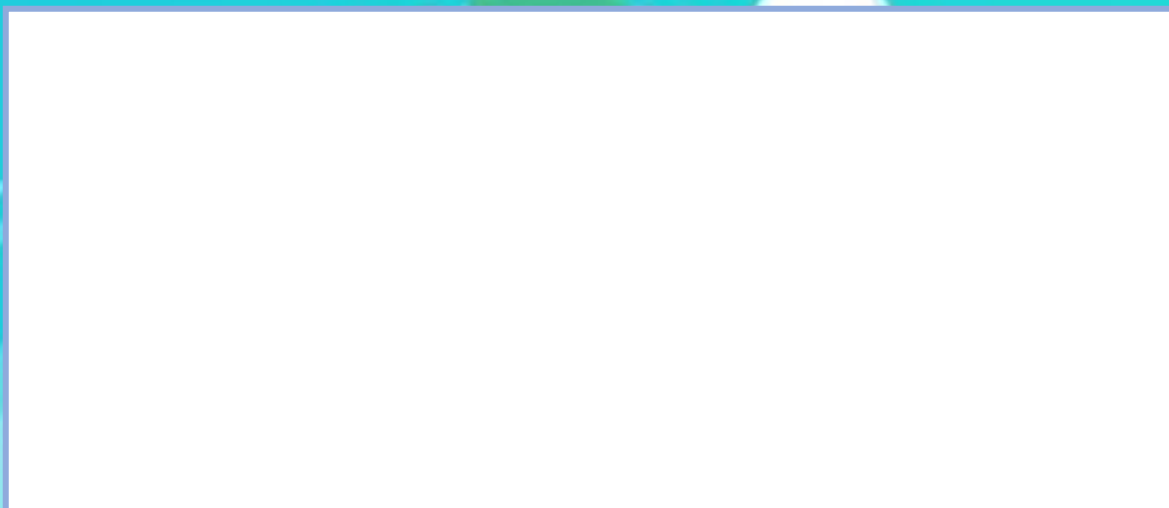
6. Weet je zeker dat je op vraag 5 zoveel mogelijk opgeschreven hebt? Zo ja: fijn! Zo niet: ga terug, schrijf nog meer!

7. Lees nog eens jouw antwoorden op vraag 3 (de dingen die een 'opknopbeurt' verdienen). Wat kan jij eraan doen om ervoor te zorgen dat deze dingen iets beter gaan?

Let op: het makkelijke antwoord is: 'ik? Niets! Het ligt allemaal niet aan mij'. Een antwoord waar jij meer aan hebt is: 'oké, misschien ligt het niet aan mij, of niet helemaal, maar ik zou wel...'

Ook hier is het heel erg belangrijk dat je zo creatief mogelijk bent. Schrijf maar, zoveel mogelijk.





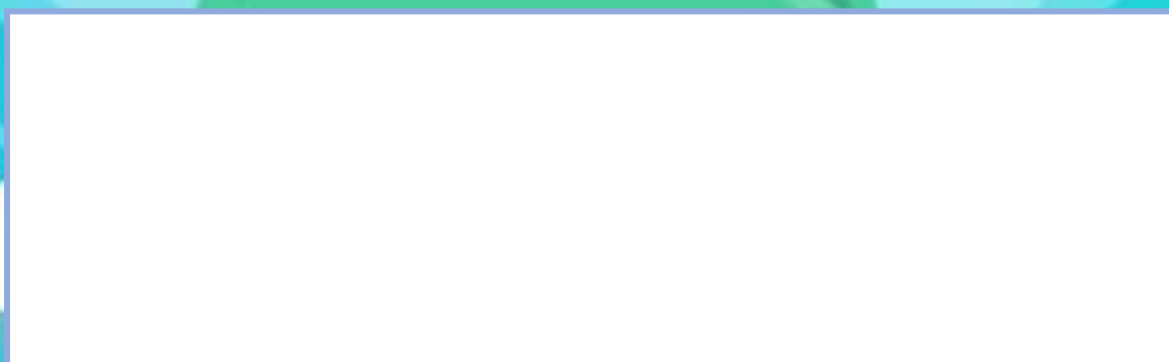
8. Als je even je ogen dichtdoet en je laat al je antwoorden even bezinken: wat wens jij jezelf toe voor de komende dagen?



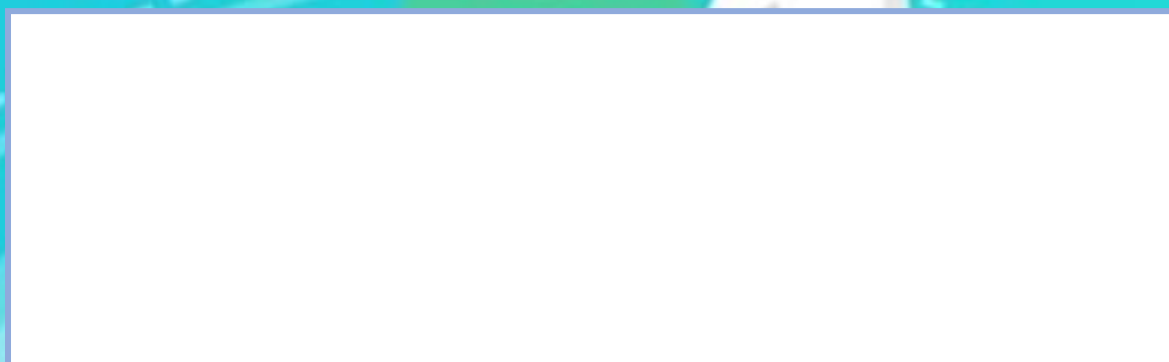
Ben je tevreden over je antwoorden? Wil je misschien nog iets aanvullen?  
Je kunt altijd je antwoorden nog eens erbij pakken en ze verder aanvullen of aanpassen.

Tot slot:

9. Wat heb jij ontdekt met jouw antwoorden van vandaag?



10. Schrijf (minimaal) drie dingen op waar je dankbaar voor bent.



Dankjewel voor je aandacht vandaag.  
Je hebt het goed gedaan.

