VITALISEREN

Instructie

- Neem even de tijd voor jezelf. Vul dan de zin in de eerste kolom aan. Schrijf alles op wat je te binnen schiet, censureer niet!! Probeer het zo specifiek mogelijk te omschrijven.
  Bijvoorbeeld: mijn benen zijn moe (i.p.v. mijn hele lichaam is moe)
  ik moet de administratie nog doen (i.p.v. ik moet nog zoveel doen)
  collega X verwacht veel van mij (i.p.v. er wordt zoveel van mijn verwacht)
- Lees vervolgens de lijst nog eens door en laat de afzonderlijke punten tot je doordringen. Kies vervolgens twee of drie punten uit die behoorlijk wat invloed hebben op je vitaliteit. Bedenk wat je nu kunt doen om in dit punt verandering aan te brengen. Schrijf je actie in de 2e kolom. Bijvoorbeeld: Collega X verwacht veel van mij→ actie: Ik ga dit bespreken en kijken hoe we tot een oplossing kunnen komen. Mijn wensen voor de oplossing zijn…..
- Ga met deze twee of drie punten aan de slag!!
- Veel succes met vitaliseren!

Ik voel mij niet vitaal omdat,…….	**Actie**