

GROEIKOMPAS

MIJN UITDAGING:



GEDRAG: WAT DOE IK?



AFLEIDENDE ACTIE

*Wat doe jij om barrières te omzeilen?
Wat is je controle gedrag?
Wat is je vermijdende gedrag?*

WAARDEGERICHTE ACTIE

*Wat doe je dan?
Welke concrete stap ga je zetten?*

MINDER

MEER

BARRIÈRES

*Welke gedachten staan in de weg?
Welke emoties horen daarbij?*

WAARDEN

*Wat is voor jou van waarde?
Wie en/of wat is echt belangrijk voor je?
Waar wil je meer van?*

GEDACHTEN

OVERTUIGINGEN

GEVOEL