

BEREIDHEIDVERHOGENDE OEFENING

Welke waarde is belangrijk voor mij?

Welke waardevolle actie hoort bij mijn waarde?

Heb ik mijn waardevolle actie gedaan of zat mijn angstmonster achter het stuur?

Wat was het gevolg van het wel of niet doen van mijn waardevolle actie?

Wat was mijn bereidheid om mijn angstmonster op de achterbank te zetten?

... / 10

Hoe kan ik mijn bereidheid een volgende keer verhogen?

Als ik datgene zou doen waarmee ik mijn bereidheid kan verhogen, hoe hoog zou mijn bereidheid dan zijn?

... / 10

