

Het levenskompas

Neem even rustig de tijd om het in te vullen en focus daarbij op je gevoel. Ga het liefst even ergens alleen zitten. Haal eerst een paar keer diep adem voor je het gaat invullen, komt tot rust.

We hebben een invuldocument bijgevoegd.

In het document staan allemaal vakjes, de aandachtsgebieden. Je ziet dat er een aantal vakjes al zijn ingevuld. We hebben nog ruimte overgelaten voor jouw eigen aandachtsgebieden. In de grotere vakjes staan twee kleinere, daarin vul je in het ene vakje in hoe belangrijk je dit gebied vindt (van 1-10) en in het andere hoeveel tijd en aandacht je het nu geeft. Als de cijfers te ver uit elkaar liggen, betekent het dat deze aandachtsgebieden niet in balans zijn. In de grotere delen kun je jouw eerste ideeën hierover noteren wat je eraan gaat doen om dat meer in balans te krijgen. Dit kompas heb ik geleend van de ACT, ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Ik heb 'm laatst zelf in mogen vullen en dacht, dit is inspirerend.... Binnenkort meer over ACT in mijn podcast: Inspiratie voor een Goed en Gezond leven.

FAMILIE	RELATIE	KINDEREN	VRIENDEN
WERK/STUDIE			GROEI
VRIJE TIJD			SPIRITUALITEIT
OMGEVING			SPORT/HOBBY
FYSIEKE ZORG	LICHAAM		



Onderdeel van de Zomer Challenge van Goed eten Gezond leven

--	--	--	--