

1) Wat zijn jouw activators:

2) Wat zijn jouw belemmerende overtuigingen:

3) Welke technieken of hulpbronnen wil jij onthouden die jouw veerkracht doen groeien.

SMART:

Specifiek
Meetbaar
Acceptabel
Realistisch
Tijdsgebonden

TIPS:

- Speel met jouw veerkrachtmenu.
- Jij bent uniek.
- Een kleine stap kan al een groot verschil maken.
- Veerkracht opbouwen vraagt oefening en herhaling.

Wat staat er in jouw top 3? Waarmee ga je aan de slag? Maak het SMART.

Vanaf morgen ga ik

