

Afstem opdracht - Spiegel jezelf

Instructies over het doen van de Afstem opdrachten kun je vinden op de pagina "Hoe werkt het?"

Neem een moment van een half uur tot een uur waarin je pen en papier pakt of je wandelschoenen aantrekt en jezelf de volgende vragen stelt:

- Waar sta je nu in je leven?
- Wat zijn jouw grootste uitdagingen?
- Wat geeft je kracht?
- Waar ligt jouw kracht?
- Wat zijn drie uitdagingen waar je tegenaan loopt en hebben er zich situaties in de afgelopen 3 maanden voorgedaan waaruit dit blijkt?
- Hoe zou je jezelf omschrijven in 3 woorden?
- Wanneer voelde je je voor het laatst echt gezien en verbonden en met wie was dat?
- Wat zijn de dingen waar je trots op bent? Voor meer hulp hierbij kun je de oefening met de kaartjes doen. Het werkblad daarvoor kun je terug vinden bij de downloads.

Neem de tijd om deze reflecties op te schrijven. Dit is jouw eerste stap in het avontuur.