



OWN WHO YOU ARE

C H A L L E N G E



1 DOEL

Jou helpen meer en meer die persoon te zijn die je wilt zijn

I Proces = 3 stappen

1. Brain-Dump
2. Kies je kleren
3. Reflecteer



STAP 1 – BRAIN-DUMP

1. Ga zitten met pen en papier
2. Schrijf ALLES op totdat je een verademing ervaart
3. Weg ermee



STAP 2 – KIES JE KLEREN

1. Welk gevoel wil je doorheen de dag meer van ervaren? Maximum 3 gevoelens
2. Kies een reminder-methode die werkt voor jou
3. Telkens als je herinnerd wordt aan je keuze stel je de vraag: Voel ik mij nu <het gekozen gevoel>?
 1. Ja? Super! Geef jezelf een schouderklop
 2. Neen?
 1. “Wat kan ik er nu aan doen om dit alsnog te ervaren?”
 2. En, gewoon DOEN!



Tip: Print poster

STAP 3 - REFLECTEREN

2 vragen en een doordenkertje:

- Waar ben je **fier** op? Wat heb je **goed** gedaan?
- **Wat kon beter?**
- **Hoe?**
 - ~ Stop
 - ~ Rewind
 - ~ Play

Tip: Print werkblad

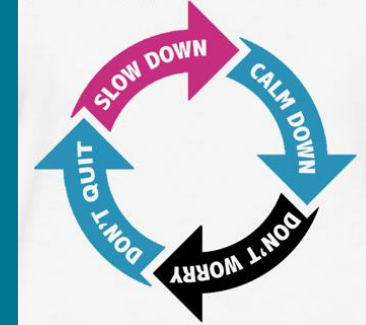


VOLHOUDEN

- Hou dit 30 dagen vol
- En ervaar hoe dit jou ondersteunt

MAKING
COMMON SENSE,
COMMON PRACTICE

TRUST THE PROCESS





Je kan je nog steeds
aansluiten voor de Q&A!

via 

Volg ons op Insta, LinkedIn en FB