ZHOO.NL
TRAINING EN COACHING VOOR: MINDFULNESS, ONTSPANNING EN STRESSMANAGEMENT

MIJN WENSEN:

Vul hieronder in welke wensen je hebt. Vul gewoon in, wat in je opkomt. Ook de wensen die je misschien op dit moment nog niet kunt waarmaken kan je hieronder opschrijven.

Mijn wensen op RELATIE/GEZIN NIVEAU

Bijvoorbeeld:

Ik wil liefde, respect en vertrouwen in mijn relatie voelen
Ik wil voldoende kwaliteitstijd hebben samen met mijn partner en kinderen
Ik wil goed communiceren met mijn partner en kinderen
Ik wil veiligheid en geborgenheid bieden aan mijn kinderen
……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

ZHOO.NL
TRAINING EN COACHING VOOR: MINDFULNESS, ONTSPANNING EN STRESSMANAGEMENT

MIJN WENSEN:

Mijn wensen op WERK NIVEAU

Bijvoorbeeld:

Ik wil dat er vertrouwen en respect is en dat ik voldoening uit mijn werk haal
Ik wil leuke collega's hebben
Ik wil genoeg verdienen om van te leven, op vakantie te gaan en leuke dingen te kunnen doen.
Ik wil mijn creativiteit kwijt kunnen in mijn werk
……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

ZHOO.NL

TRAINING EN COACHING VOOR: MINDFULNESS, ONTSPANNING EN STRESSMANAGEMENT

MIJN WENSEN:

Mijn wensen op VRIJE TIJDS NIVEAU

Bijvoorbeeld:

Ik wil sportief bezig kunnen zijn
Ik wil inspiratie opdoen
Ik wil tijd hebben om te doen wat ik wil doen
Ik wil samen met mijn gezin en vrienden leuke dingen kunnen doen
Ik wil tijd hebben om boeken te lezen
……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

ZHOO.NL
TRAINING EN COACHING VOOR: MINDFULNESS, ONTSPANNING EN STRESSMANAGEMENT

MIJN WENSEN:

Vul voor jou de belangrijkste wensen hieronder in. Vul eerst een top 5 in en dan een top 3.

Dit zal niet eenvoudig zijn om te kiezen. Maar het helpt je wel om echt scherp te krijgen waar jij je aandacht focus de komende periode op wilt leggen.

Je kunt over een half jaar de oefening nog eens opnieuw doen. Het kan best zijn dat er dan een andere wensenlijst uit komt. Plan dit moment in je agenda, zodat je het niet vergeet.

Mijn wensen Top 5
1……..
2……..
3……..
4……..
5……..

Mijn wensen Top 3
1……..
2……..
3……..
4……..
5……..