

Ontplooiing



BIJ BEHORENDE VRAGEN:

WAARDE: zie vorige video

B =Hoe belangrijk vind ik die waarden?

U= Hoe heb ik zelf uitvoering gegeven aan die waarde de afgelopen maand?

Hoe lukt het om al op een 6 te zitten in de uitvoering?

DOEL: Wat is er voor nodig om van een 6 een stapje hoger te gaan, naar een 7 in de uitvoering?

MONSTER: Welk monster of hindernis kan ik verwachten bij het uitvoeren van mijn doel? Kan ik hier zelf iets aan veranderen? JA > dan naar actie. Nee > loslaten.

ACTIE MONSTER: Welke actie kan ik op dat monster of die hindernis ondernemen?

Doel: NEE ZEGGEN TEGEN IEMAND

Monster:
SCHULDGEVOEL

Actie monster:
ACCEPTATIE

