

## ACTieplan voor balans

De waarden waar ik me op wil focussen zijn:

.....

.....

.....

.....

De acties die ik vanuit deze waarden wil ondernemen zijn:

.....

.....

.....

.....

De gevoelens die ik waarschijnlijk in mijn lichaam ga voelen bij het ondernemen van deze acties zijn:

.....

.....

.....

.....

De gedachten en zelfbeelden die ik bij het ondernemen van deze acties ga krijgen zijn:

.....

.....

.....

.....

De emoties die ik bij het uitvoeren van deze acties ga voelen zijn:

.....

.....

.....

.....

De steun die ik voor mezelf ga regelen als ik deze acties ga doen is:

.....

.....

.....

.....