

Tabel 11 Actieplan voor een 10-procentsituatie

Behoeftedie nu vooropstaat in het evenwicht tussen eigenheid en verbinding:	<hr/> <hr/> <hr/>
Waarden:	<hr/> <hr/> <hr/>
Toegewijde actie die ik ga ondernemen:	<hr/> <hr/> <hr/>
Wanneer ik deze actie ga uitvoeren:	<hr/> <hr/> <hr/>
Obstakel dat me zou kunnen afleiden:	<hr/> <hr/> <hr/>
Gevoel dat me zou kunnen afleiden:	<hr/> <hr/> <hr/>
Gedachten die me zouden kunnen afleiden:	<hr/> <hr/> <hr/>
Emoties die me zouden kunnen afleiden:	<hr/> <hr/> <hr/>
Wat ik doe als ik op een obstakel stuit:	<hr/> <hr/> <hr/>
Wat ik met gevoelens in mijn lichaam, gedachten en emoties doe:	<hr/> <hr/> <hr/>