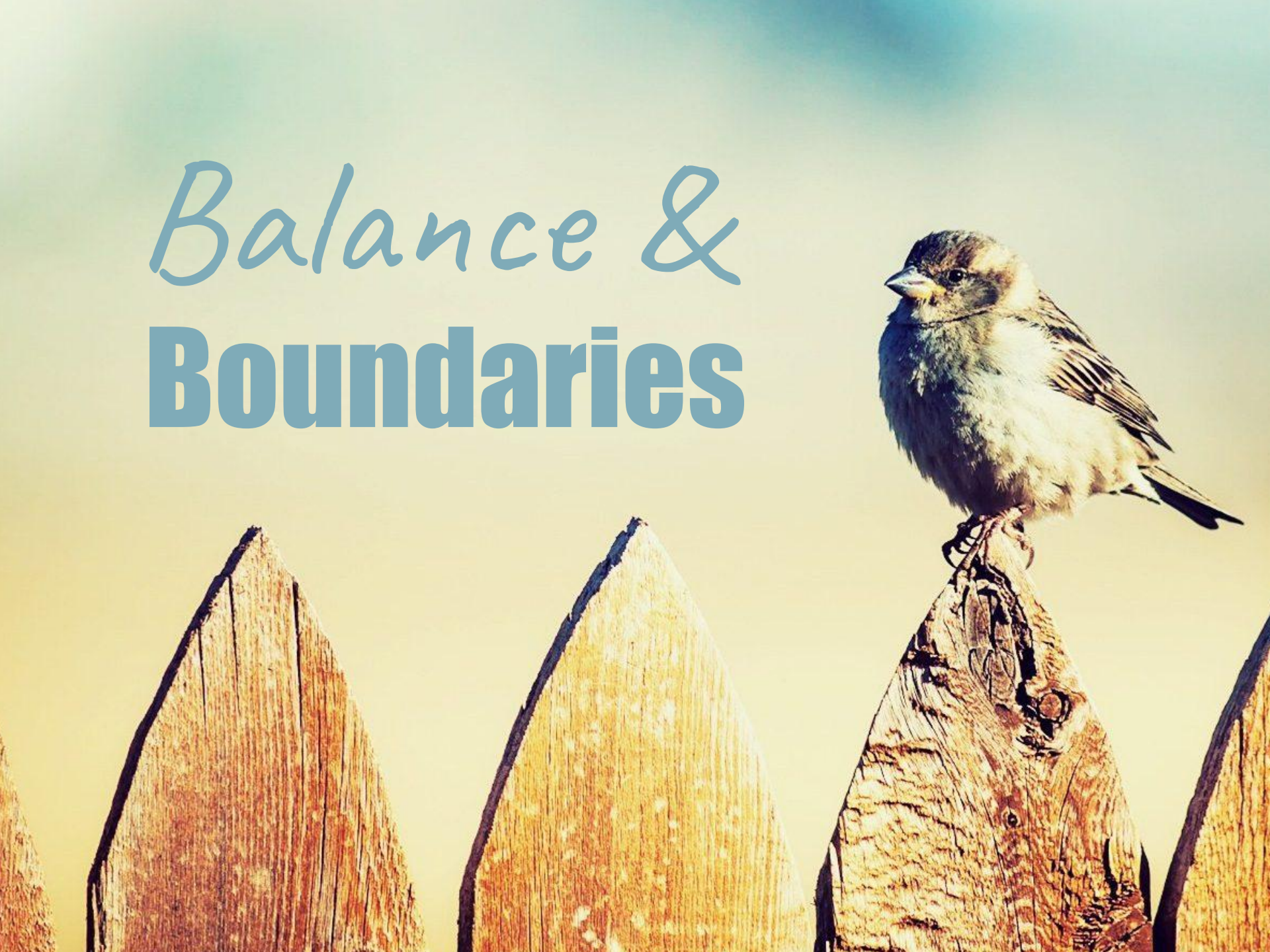
Balance & Boundaries



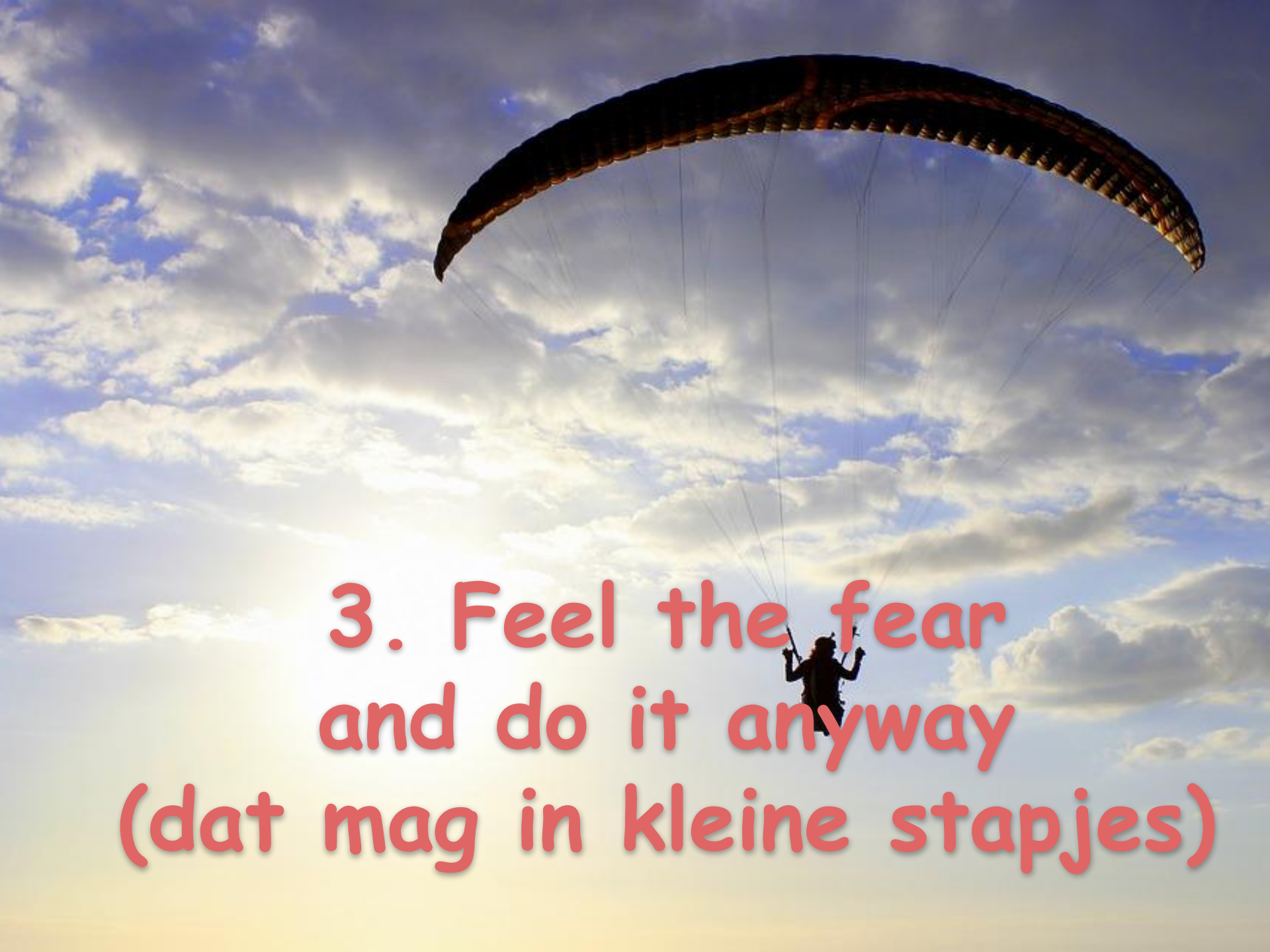
Programma

- De balans opmaken
- Waarom disbalans?
- Leren balanceren: Boundaries
- Balance & Boundaries plan

Leren
Balanceren

1. Verander je gedachte

2. Accepteer je gevoelens


3. Feel the fear
and do it anyway
(dat mag in kleine stapjes)

4. Weet wat je wilt

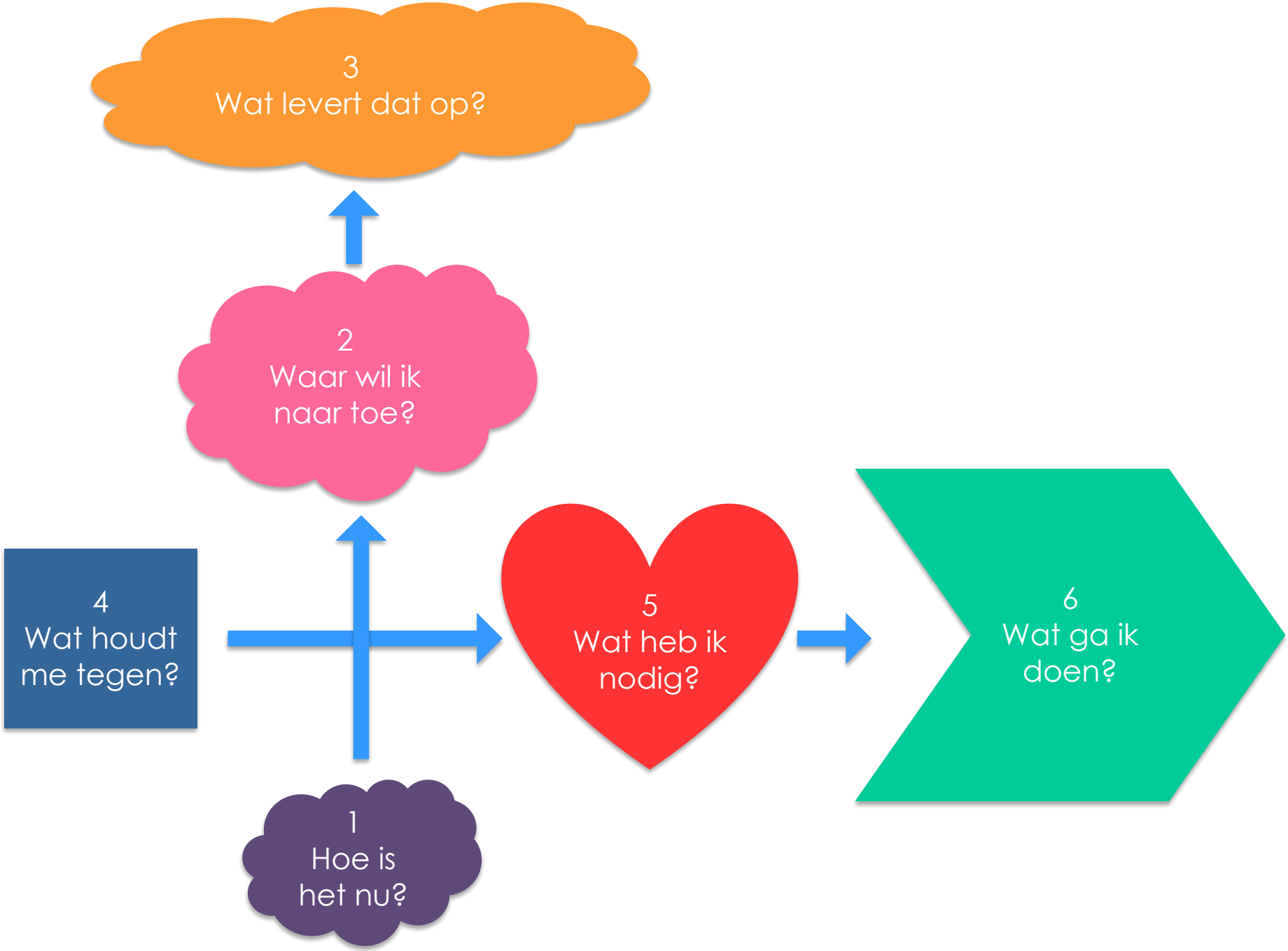
5. Sta stevig

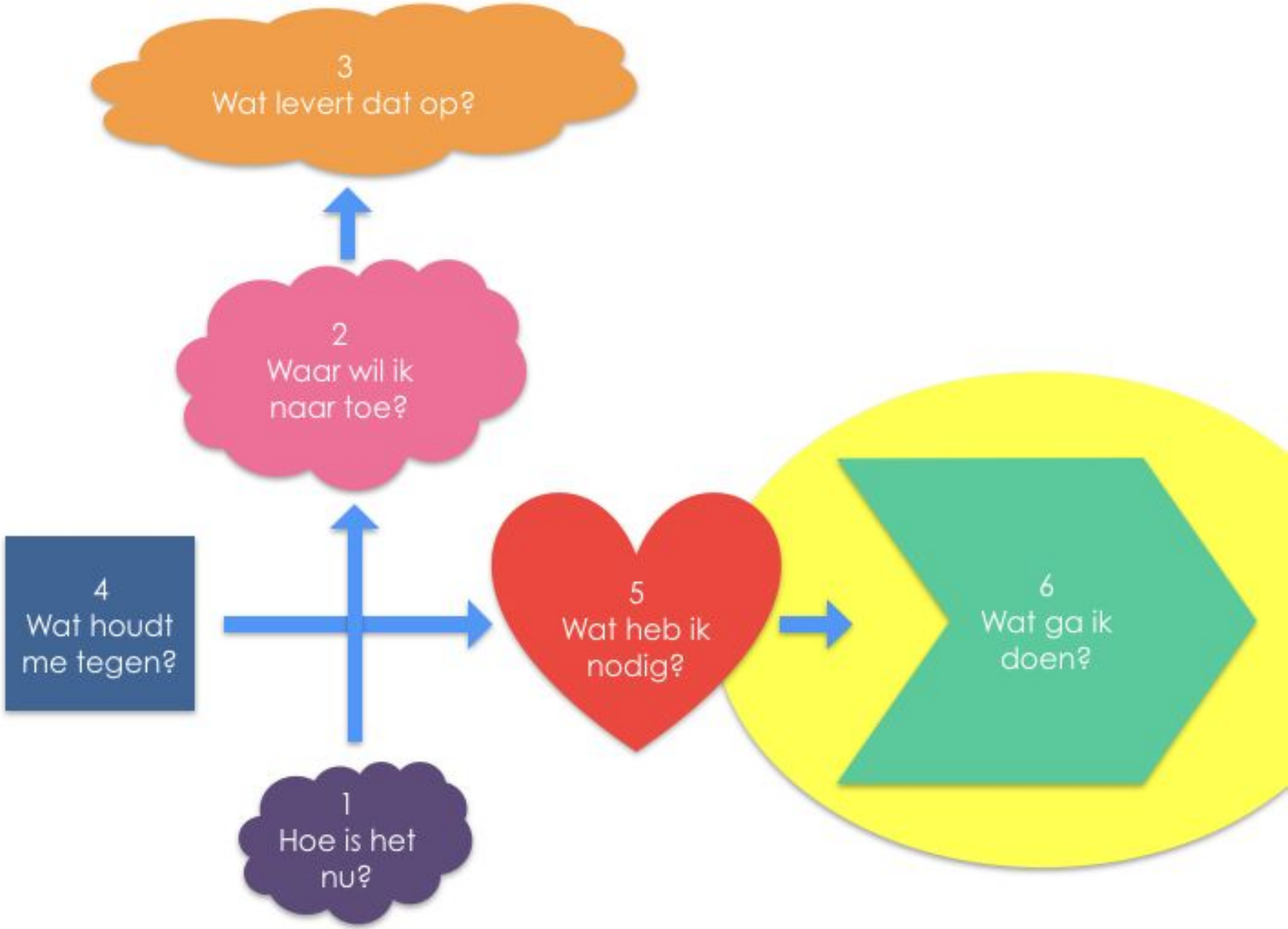
6. Wees duidelijk

Ik
Kort
Direct
Positief
Vriendelijk

7. Zeg NEE

‘Nee’ zeggen
tegen een ander
is ‘ja’ zeggen
tegen jezelf


3
Wat levert dat op?
2
Waar wil ik naar toe?
4
Wat houdt me tegen?
5
Wat heb ik nodig?
6
Wat ga ik doen?
1
Hoe is het nu?


3
Wat levert dat op?
2
Waar wil ik naar toe?
4
Wat houdt me tegen?
5
Wat heb ik nodig?
6
Wat ga ik doen?
1
Hoe is het nu?

Evaluatie

Online coach-gesprek

Bedank
Jezelf!