

'AF'
Van de uitkomst die je wilt af bewegen,
ineffectief handelen, je niet gedragen als de
persoon die je wilt zijn.

'Naar'
Naar de uitkomst die je wilt toe bewegen,
effectief handelen, je gedragen als de
persoon die je wilt zijn

Moeilijke gedachten en gevoelens die
opkomen in reactie op de uitdaging



Waarden waar je naar wilt leven en vaardigheden/sterke
punten van je die je kunt gebruiken

Uitdagende situatie

At the choice point, Be Bold / Op het keuzepunt, Wees Stout-moedig:

B Breath – Adem langzaam, vertraag en doe rustig aan

O Observe – Observeer wat je doet, voelt, denkt. Laat je ervaring door je heen stromen.

L Listen to values – Luister naar je waarden. Wat wil je voor persoon zijn, nu, in deze situatie?

D Decide on action - Neem een besluit en voer dat uit. Kies acties die jouw waarden weerspiegelen.