

# Wat heb IK NU nodig?

Een korte schrijfoefening die je inzicht geeft in je eigen noden en behoeftes. Met tips om er meteen werk van te maken.

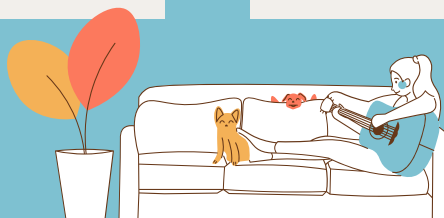
## Stap 1

In de eerste stap maak je een stand van zaken op. Hier ga je de verschillende domeinen in je leven overlopen en benoemen waar je tevreden over bent én waar nog werk aan de winkel is. Denk aan je gezondheid, je relaties, je werk & hobbies, je persoonlijke ontwikkeling, ...

Wat loopt er goed?



Wat kan beter?



# Wat heb IK NU nodig?

## Stap 2

Sta even bewust stil bij alles wat er goed loopt. Laat dat even doordringen en probeer er oprecht dankbaar voor te zijn. Dankbaarheid is een spier die je kan trainen. Hoe vaker je dankbaarheid uit, hoe gelukkiger je wordt.

Ga dan naar het lijstje : 'wat kan beter?'. Kies er één ding uit waar jij écht aan wilt werken. Beantwoord dan de volgende vragen:

Wat wil ik veranderen?

Wat is mijn doel?

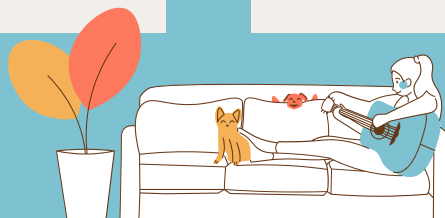
Waar heb ik nood aan?

Waarom wil ik dit veranderen?

Maak het zo concreet mogelijk!



Wie of wat houdt me tegen om hier iets aan te veranderen?  
En kan ik daar iets aan doen?



# Wat heb IK NU nodig?

## Step 3

Nu je duidelijk geformuleerd hebt waar je aan wilt werken én waarom ga je voor jezelf neer schrijven hoe je dat nu gaat doen. Door je voornemens helder te formuleren en neer te schrijven, kan je ze makkelijker realiseren. Nog beter is om ze ook met iemand te delen.

Beeld je ook eens in hoe het voelt als je de gewenste verandering gerealiseerd hebt? Voel je trots? Tevredenheid?



Wat ga ik vandaag al doen om mijn doel te bereiken?

Wat ga ik deze week doen om mijn doel te bereiken?

Wat ga ik deze maand doen om mijn doel te bereiken?

Tip: pak je agenda er bij en plan het meteen in!



Wanneer ga je tevreden zijn over de veranderingen?

Deel het op in kleine stukjes, in verschillende stapjes.

Wat ga je doen om jezelf te belonen?

