

Balans basis

Zelfvertrouwen	Zelfzorg	Veerkracht
Geloof in je kunnen	Slapen	Dankbaar
Zelfcompassie	Gezond eten	Optimisme
Imperfectie aankunnen	Ontspannen	Flexibiliteit
Besluitvaardigheid	Grenzen stellen	Afstand tot emoties kunnen nemen
Uitdagingen aan durven gaan	Assertiviteit	Emoties zien als informatie
	Opladen	
	Zelf regie hebben	

- Hoe staat het op dit moment met de balans tussen jouw stress en je bevlogenheid?
- Op een schaal van 1-10, welk cijfer geef je dan aan je zelfvertrouwen?
- En aan je zelfzorg?
- En aan je veerkracht?
- Waar laad jij gewoonlijk van op? Geef je daar nog regelmatig aandacht aan?
- Hoe is het met jouw slapen en ontspannen?
- Welke onderdeel uit het rijtje Veerkracht werkt voor jou?
- Wat is jouw eerste stap om de balans te herstellen?
- Hoe ga je ervoor zorgen dat je dit ook echt gaat doen?
- Is er iemand met wie je dit kan bespreken, buddy?