



Werkblad – Bewust kiezen met de logische niveaus

Van omgeving naar missie

Dit werkblad is geen test en geen opdracht.

Het is een uitnodiging om eerlijk te kijken naar waar jij nu staat en waar je naartoe wilt groeien.

Neem er rustig de tijd voor.

Je hoeft niets te forceren.

Stap 1 – Omgeving

Waar bevind jij je nu?

Denk aan:

- de mensen om je heen
- je werk / opleiding
- je dagelijkse leefomgeving
- de plekken waar je veel tijd doorbrengt

 Schrijf op:

- Welke mensen geven mij energie?
- Welke mensen of situaties kosten mij energie?
- Waar voel ik mij mezelf?
- Waar pas ik mij vaak aan?

.....

Stap 2 – Gedrag

Wat doe jij zichtbaar, elke dag?

Gedrag is wat anderen van je zien, maar ook wat jij van jezelf merkt.

 Reflecteer:

- Welk gedrag laat ik vaak zien?
- Welk gedrag zou ik eigenlijk willen veranderen?
- Wat doe ik uit gewoonte, niet uit keuze?

.....

Stap 3 – Vaardigheden

Wat kun jij al – en wat wil je leren?

Vaardigheden zijn niet alleen “kunnen”, maar ook omgaan met emoties, communiceren, grenzen aangeven.

 Schrijf op:

- Waar ben ik goed in?
- Welke vaardigheden helpen mij vooruit?
- Welke vaardigheden wil ik ontwikkelen?

.....

Stap 4 – Waarden & overtuigingen

Wat geloof jij over jezelf en het leven?

Hier liggen vaak onzichtbare blokkades of juist krachtbronnen.

 Sta stil bij:

- Wat vind ik écht belangrijk in het leven?
- Welke overtuigingen heb ik over mezelf?
- Welke overtuigingen helpen mij?
- Welke overtuigingen houden mij klein?

.....

Stap 5 – Identiteit

Wie ben jij (los van wat je doet)?

Niet: wat doe je.

Maar: wie *ben* je.

 Reflecteer:

- Hoe zou ik mezelf omschrijven?
- Wie ben ik aan het worden?
- Welke versie van mezelf wil ik meer ruimte geven?

.....

Stap 6 – Missie / Zingeving

Waarvoor sta jij 's ochtends op?

Missie hoeft niet groots te zijn. Het gaat om betekenis.

 Schrijf:

- Wat geeft mijn leven zin?
- Wat wil ik bijdragen?
- Wat zou ik doen, ook als niemand kijkt?

.....

Stap 7 – Verbinding tussen de niveaus

Waar zit nu jouw belangrijkste groeipunt?

 Beantwoord:

- Op welk niveau schuurt het het meest?
- Waar mag ik iets veranderen om verder te komen?
- Wat vraagt nu mijn aandacht?

.....

Stap 8 – Bewuste keuze

Eén stap. Niet meer.



Kies:

- Wat is één kleine, bewuste stap die ik deze week kan zetten?
- Op welk niveau ligt deze stap?

.....

Afsluiting – Mildheid

Schrijf hier een zin voor jezelf,
alsof je tegen iemand praat die je liefhebt:

.....

Tot slot

Verandering begint niet bij weten,
maar bij **zien**.

Je hoeft het niet alleen te doen.
Als je voelt dat je hierin begeleiding wilt,
dan mag je contact opnemen.



info@gevoelbijtos.nl

