

Stap 4 - Wat levert het op?

Als ik deze zaken afrond, levert mij dat op:

Stap 5 - Mijn Top 10

Welke 10 zaken leveren de meeste rust, energie of vrijheid op?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Stap 6 - Mijn Top 3 voor de Helweek

Welke drie zaken ga ik deze week daadwerkelijk aanpakken?

1. _____
2. _____
3. _____

Reflectie

Welke taak stel ik al het langst uit?

Waar zie ik het meest tegenop?

Welke taak geeft waarschijnlijk de meeste opluchting?

Wat zegt deze lijst over mijn huidige leven?

Welke patronen herken ik bij mezelf?

Wat wil ik na de Helweek anders doen?
