

Werkblad - Waar liggen jouw zones?

Vul de drie zones met voorbeelden uit je eigen leven. Denk ook aan gewone, dagelijkse situaties.



COMFORTZONE	CHALLENGE ZONE	PANIC ZONE
Wat voelt vertrouwd en gaat gemakkelijk?	Wat is spannend of ongemakkelijk, maar haalbaar?	Wat voelt nu als echt te veel of een heel grote stap?

Kies jouw challenge voor vandaag

Kies één ding uit je Challenge Zone dat je vandaag echt kunt doen. Het hoeft niet spectaculair te zijn; het moet voor jou nét buiten het vertrouwde liggen.

Vandaag stap ik uit mijn comfortzone door:

Maak eerst een voorspelling

Hoe spannend denk je dat dit wordt?	___ / 10
Wat denk je dat er gaat gebeuren? _____ _____	

Na de challenge

Hoe spannend was het uiteindelijk?	___ / 10
Wat gebeurde er werkelijk? _____ _____	
Waar zou je deze uitdaging achteraf plaatsen?	Comfortzone / Challenge Zone / Panic Zone

Niet zo ver mogelijk. Kies een uitdaging die spannend genoeg is om iets te ervaren en haalbaar genoeg om daadwerkelijk aan te gaan.