

Naam: ..... Datum: .....

### PIJN LIJDEN / OFFERS MAKEN

**ENERGIENEMERS**  
(Stressoren, negatieve emoties, woede, angst, schaamte, boosheid...)

- .....
- .....
- .....
- .....

..... % / DAG

**ENERGIEGEVERS**  
(Hobby's, positieve emoties, blij, trots, liefde, vreugde, rust, gelukkig...)

- .....
- .....
- .....
- .....

..... % / DAG

### KERNWAARDEN

Ik leef iedere dag vanuit mijn kernwaarden.  
De waarden waar ik écht in geloof!

1. .... 3. ....

2. .... 4. ....



### VERLANGEN

Ik weet wat ik wil!  
Ik leef vanuit mijn verlangen.  
Ik leef met de gedachte dat ik het al heb en ben!

Ik ben .....

Ik heb .....

Ik word ..... jaar

Ik .....

Ik .....

Ik .....

Ik .....

Ik .....

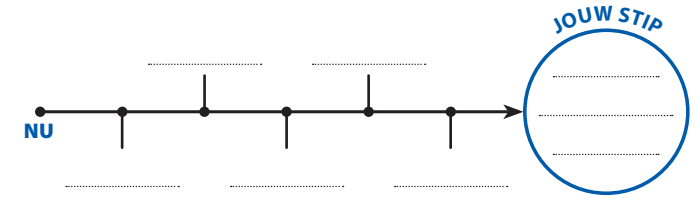
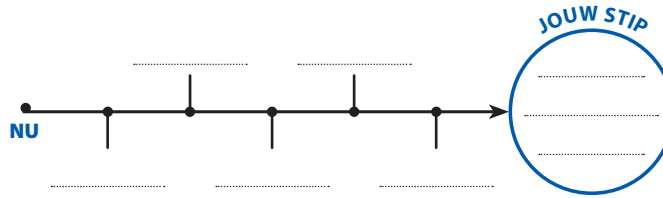
Ik .....



# One Page Plan

## ZINGEVING EN BELOFTES

STIP



### MIJN ZINGEVING

De zingeving van het leven in mijn rol als:

- \_\_\_\_\_ zal ik \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ zal ik \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ zal ik \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ zal ik \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ zal ik \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ zal ik \_\_\_\_\_

### MIJN BELOFTES HIERIN ZIJN:

EENMALIG	DAGELIJKS	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	JAARLIJKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewoon Doen!</li> <li>• Wasmand opruimen</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
			<b>OVER 3 JAAR</b>	<b>OVER 10 JAAR</b>

RUIMTE VOOR TEKENEN/VISUALISATIE - OPMERKINGEN: