



JOUW DANSRUIMTE

IN HET ROOD

ALERT ZONE

BALANS

JOUW DANSRUIMTE

IN HET ROOD



Oud gedrag Hoe gaat het nu?

- Beschrijf situaties of momenten waarvan je weet dat je in het rood bent.
Merk ze deze dagen weken op hoe dit 'eruit ziet'.
- Welke overtuigingen of gedachten passen hierbij:
- Hoe voel je je bij je overtuiging en bij een specifieke gedachte:
- Welke houding neem je aan:



JOUW DANSRUIMTE

ALERT ZONE

Wat zijn je valkuilen?
Risico's?

- Beschrijf situaties of momenten die voor jou tot een grote kans leiden om in het rood te gaan. Wat is voor jou een Alert waarin je andere keuzes mag/wil maken:
- Welke overtuigingen of gedachten passen hierbij:
- Hoe voel je je bij de specifieke overtuiging en een specifieke gedachte:
- Welke houding neem je aan:





JOUW DANSRUIMTE

BALANS

Nieuw gedrag:
Wanneer kom je (meer) in balans?

