ZO WIL IK WEL-ZIJN!

COACH JEZELF NAAR EEN BETER WELZIJN

Dus je wil graag je welzijn verbeteren…

Allereerst: proficiat! Zelf de keuze maken om een verandering door te voeren, is reeds een belangrijke stap in het bereiken van je doel. Het is daarom belangrijk dat jij zelf je veranderingsproces in handen neemt, op je eigen manier en op je eigen tempo. Maar je staat er niet alleen voor! Dit werkboek is bedoeld om je een steuntje in de rug te bieden en je te begeleiden tijdens het proces. De bedoeling is niet om je antwoorden aan te reiken, maar om jou te helpen om zelf tot antwoorden te komen. Je vindt verder in het werkboek dan ook een aantal praktische oefeningen die je op jouw eigen ritme kan invullen.

Dit werkboek is opgebouwd volgens het GROW-model. We proberen je met dit model te helpen om antwoorden te vinden op vier vragen:

Goal: dit gaat over je doel(en). Waar wil je naartoe?

Realiteit: hoe ziet je huidige situatie er uit?

Opties: wat zijn de verschillende manieren waarop je je doel kan bereiken? Wat kan je doen om dichter bij mijn doel te komen?

Wil: Welke optie kies je, wanneer weet je dat je je doel bereikt heb en hoe kan je dit opvolgen?

Tips

Weetjes

<u>Belangrijk</u>: dit werkboek is van jou persoonlijk, en bedoeld om je te ondersteunen bij het bereiken van je doelen. De informatie die je invult is enkel bestemd voor jezelf. Je kan, maar hoeft deze informatie niet te delen met anderen. Het is dan ook belangrijk dat je zo waarheidsgetrouw mogelijk de oefeningen invult.

In het volgende deel leggen we kort even de spelregels uit, en vind je over elk van deze vier vragen meer informatie. Veel succes!

ONDERZOEK HEEFT UITGEWEZEN DAT JE DOELEN NEERPENNEN (EERDER DAN ZE UIT TE TYPEN) HET LEREN EN HET GEHEUGEN BEVORDERT, OMDAT HET JE DWINGT TOT EEN DIEPERE VERWERKING VAN DE BOODSCHAP. NEEM DUS EVEN DE TIJD EN EEN PEN, EN JE BENT KLAAR OM VAN START TE GAAN!

0. De Zeven Hoofdzonden Van Zelfcoaching (en hoe ze te vermijden!)

Naar een doel toewerken betekent dat je je gedrag (deels) aanpast. Je gedrag veranderen doe je niet in 1-2-3, en iemand anders kan dit ook niet voor jou doen. Daarom is het belangrijk dat jij zelf aan de slag gaat. We helpen je echter wel graag op weg met een aantal belangrijke spelregels:

1. **Hoogmoed** (van de ander): er is geen 'juist' of 'fout'. Jij beslist zelf rond welk(e) doel(en) je wil gaan werken en hoe ver je hierin wil gaan. Deze gids is een hulpmiddel om je richting en ondersteuning te geven, maar zeker geen middel om je prestatie te gaan 'beoordelen' of veroordelen. Hulp of suggesties van anderen kunnen vaak helpen, maar zijn daarom niet per definitie dé oplossing. Laat je dan ook niet wijsmaken dat een ander de waarheid in pacht heeft.

2. **Woede:** voornemens stellen is het minst moeilijke deel van de oefening. Wie kent nu niet het verhaaltje van goede voornemens die we op 1 januari opstellen en op 5 januari al weer vergeten zijn? Het is dus heel belangrijk om jezelf te motiveren om je doel vol te houden, en vooral niet al te boos te worden op jezelf als je en keertje in je slechte gewoonte vervalt. Je vindt op deze website een aantal inspirerende en leuke *quotes* die je kan uitprinten en op een goed zichtbare plaats hangen. Op die manier zal je je doel letterlijk en figuurlijk voor ogen kunnen houden.

3. **Lust:** het werd meer dan 50 jaar geleden al ontdekt: belonen werkt. Sta jezelf dan ook af en toe een kleine traktatie toe wanneer je belangrijke stappen naar je doel hebt gezet, of gewoon wanneer je een hele week niet in je oude gedrag bent vervallen. Let op voor de hoofdzonde van 'lust' en hou het klein: een warm bad, een tijdschrift, een filmpje meepikken, ... kunnen al dat figuurlijke schouderklopje zijn dat ervoor zorgt dat je gemotiveerd blijft.

4. **Nijd:** verandering is een persoonlijk proces. Doe het dan ook op je eigen tempo! Het is mogelijk dat een andere persoon de helft van jouw tijd nodig heeft om hetzelfde doel te bereiken als jij. Wees hier niet jaloers op, het gaat er uiteindelijk om dat jij op eigen kracht je doel(en) bereikt, en dat je hierbij waardevolle zaken bijleert. De weg naar het doel is even belangrijk als het doel zelf, en die weg zal voor iedereen anders zijn.

5. **Gulzigheid:** Een van de meest voorkomende fouten bij verandering is té snel te veel willen. Onze bronnen (tijd, energie) zijn beperkt, en we moeten die verdelen over al onze doelen. Het is daarom beter om max. 3 doelen op te stellen maar hier ook echt

naar te streven, dan om het dubbele aantal voorop te stellen maar uiteindelijk niets op te volgen.

6. **Luiheid:** laat je inspanningen niet afzwakken van zodra je iets hebt bereikt. Als je echt verbetering wil gaan zien, is het belangrijk dat je regelmatig opvolgt hoe trouw je blijft aan jouw actieplan. Achterin het werkboek vind je een oefening die je op regelmatige tijdstippen kan invullen om te kijken of je vooruitgang hebt geboekt.

BEPAAL HOE VAAK JE WIL OPVOLGEN EN PLAN DEZE TIJDSTIPPEN IN IN JE AGENDA, OF STEL EEN MELDING OP JE SMARTPHONE IN.

7. **Hebzucht:** wees geduldig en verwacht niet te veel in één keer. Verandering gaat niet over één nacht ijs. Wat je doel ook is, het zal bereikbaarder zijn als je geen al te grote stappen probeert te nemen. Niet alleen is het makkelijker om van 'ongewenste gedragingen' af te raken als je kleine stapjes neemt, de kans dat je hervalt in die ongewenste gedragspatronen is ook veel kleiner.

KLASSIEKE CONDITIONERING

DE 'VADER' VAN DEZE TECHNIEK IS IVAN PAVLOV. HIJ ONTDEKTE DAT ALS WE TWEE DINGEN DIE LOS VAN ELKAAR STAAN HERHAALD AANBIEDEN, WE EEN LINK LEREN LEGGEN TUSSEN DIE TWEE DINGEN. ZO HEBBEN ONDERZOEKERS EEN BABY BANG LEREN ZIJN VAN EEN KONIJN, DOOR IEDERE KEER HEEL VEEL ONAANGENAME GELUIDEN TE MAKEN WANNEER DE BABY HET KONIJN ZAG. DEZELFDE REDENERING GELDT BIJ HET VERANDEREN VAN GEDRAG. TWEE DINGEN ZIJN HIER BELANGRIJK:

1. HET NIEUWE GEDRAG KOPPELEN AAN POSITIEVE GEVOLGEN. BELOON JEZELF DUS REGELMATIG!
2. DE LINK TUSSEN HET NIEUWE GEDRAG EN HET POSITIEVE GEVOLG MEERDERE KEREN ERVAREN OM DE LINK TE VERSTERKEN.

Vier vragen: een overzicht

1. Wat is mijn doel?

Denk na over je doel en wat je wil bereiken. Hou er hier rekening mee dat je doel specifiek, realistisch en meetbaar geformuleerd is. In tweede instantie zal je ook je doel schalen: wat betekent het voor jou als je jezelf een score van 10 geeft, en wat betekent het als je een score van 5 krijgt?

Zie pagina 6.

2. Hoe ziet mijn huidige situatie er uit?

In een tweede stap zal je volgens het GROW-model gaan meten hoe je huidige situatie er uit ziet. Op die manier kan je zicht krijgen op de kloof tussen je ideale situatie (je doel) en je huidige situatie, en zo bepalen wat er moet gebeuren om die kloof te dichten.

Zie pagina 10.

3. Hoe kan ik mijn doel bereiken?

In een derde fase is het tijd om in actie te schieten! We helpen je a.d.h.v. een aantal oefeningen te bepalen wat je opties zijn. Je denkt na over wat je kan ondernemen, wat mogelijke alternatieven zijn en welke de meest effectieve zullen zijn. Je doel indelen in kleinere onderdelen heeft als voordeel dat je sneller bepaalde mijlpalen kan bereiken en dus geen maanden hoeft te wachten tot je verbetering ziet.

Zie pagina 14.

4. Hoe kan ik mijn doel opvolgen?

Na het kiezen van een aantal acties en die in een duidelijk en specifiek actieplan gegoten te hebben, is het belangrijk om je gedrag inderdaad aan te passen naargelang dit actieplan. Daarom is het belangrijk om regelmatig stil te staan en te reflecteren over hoe goed je dit doet. Volg je je acties op? Heb je nu het gevoel dat je dichter bij je doel bent gekomen? Als je dit regelmatig en consistent doet, zal je na een tijdje significante verbetering opmerken, wat dan ook weer als een beloning en motivatie werkt om verder te werken, of zelfs je doelen uit te breiden.

Zie pagina 16.

1. Wat is mijn doel?

Een eerste stap is het bepalen van je doel(en). Een goed en bereikbaar doel voldoet aan een aantal voorwaarden, die we kunnen samenvatten als SMART. SMART is een Engelstalig letterwoord dat staat voor Specific, Measurable, Attainable/Achieveable, Realistic/Relevant, en Time-bound. We illustreren dit met een voorbeeld:

Paul is 42 jaar, getrouwd met Annemie en vader van twee kinderen van 9 en 12 jaar oud. Hij werkt als transportplanner bij een internationaal transportbedrijf, een job die hij al 13 jaar met passie doet. Door de lange dagen achter een bureau begint Paul echter meer en meer last te krijgen van pijn in zijn onderrug. Dit bezorgt hem niet alleen lichamelijke ongemakken, maar ook stress omdat de pijn hem telkens afleidt, en hij zich niet ten volle op zijn werk kan concentreren. Zijn arts bevestigt dat de pijn wel degelijk ontstaat door langdurig in dezelfde houding te zitten en dat er geen verdere onderliggende medische oorzaak is. Paul wil daarom graag iets meer sporten, zodat hij de spieren in zijn rug kan versterken en daarmee van zijn pijnlijke klachten af raakt.

Het algemeen doel van Paul is dus: meer sporten. Hoe kan dit nu omgezet worden naar een SMART –doel?

- <u>Specifiek</u>: specifieke doelen zijn efficiënter dan algemene, vage en breed geformuleerde doelen. Wat begrijp jij bijvoorbeeld onder “meer sporten?”
  Vb. Voor Paul betekent ‘meer’ sporten specifiek: meer gaan hardlopen, zwemmen of fitnessen.
- <u>Meetbaar</u>: door meetbare doelen te stellen kan je makkelijker je vooruitgang meten en opvolgen.
  Vb. Paul wil minstens 2 en maximum 4 keer in de week gaan lopen, zwemmen of fitnessen.
- <u>Haalbaar</u>: is het doel te combineren met je andere rollen en verplichtingen?
  Vb. Paul kan maximum 4 avonden per week sporten, want zijn gezin verwacht dat hij ook zeker 3 keer per week samen met hen een avond doorbrengt.
- <u>Realistisch</u>: Het doel moet binnen de mogelijkheden blijven en relevant zijn voor jouw persoonlijke situatie.
  Vb. Paul wil niet binnen het jaar een marathon lopen, maar zou wel graag deelnemen aan de bedrijfsveldloop van 6 kilometer.
- <u>Tijdsgebonden</u>: tegen wanneer wil je waar staan?
  Vb. De bedrijfsveldloop gaat binnen vier maanden door.

Nu is het jouw beurt!

<u>Doelen bepalen</u>

Mijn algemeen doel is: ……

Beantwoord voor dit specifieke doel nu volgende vragen:

- Wat betekent mijn doel specifiek voor mij?
  ……
  ……

- Hoe kan ik vooruitgang naar mijn doel zien of 'meten'?
  ……
  ……

- Past mijn doel binnen mijn geheel van andere rollen en verwachtingen? Is het haalbaar?
  ……
  ……

- Is mijn doel realistisch? Waarom wel/niet?
  ……
  ……

- Tegen wanneer wil ik mijn doel bereikt hebben?
  ……
  ……

  Conclusie: Mijn SMART-doel is:
  ……
  ……

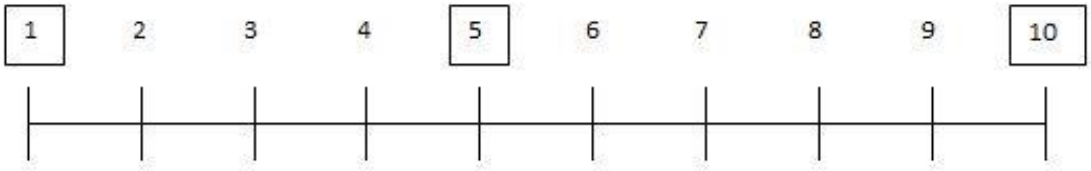
CHECKLIST: MIJN DOEL IS…

- ☐ SPECIFIEK
- ☐ MEETBAAR
- ☐ HAALBAAR
- ☐ REALISTISCH
- ☐ TIJDSGEBONDEN

Doelen schalen

Om vooruitgang te meten is het belangrijk dat je weet waar je staat, op een schaal van 'ik heb mijn doel helemaal niet bereikt' tot 'ik heb mijn doel bereikt'. Daarom vragen we je in deze oefening om zelf waarden toe te kennen aan de schaal die doorheen dit werkboek zal gebruikt worden.

Voorbeeld:

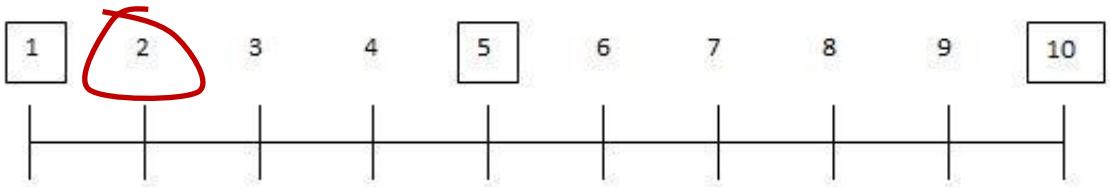


- Wat betekent een score van 1?
- Wat betekent een score van 5?
- Wat betekent een score van 10?

Dit zou bijvoorbeeld kunnen zijn hoe Paul zijn doel op dit moment schaalt:

- ***Een score van 1:*** *ik doe geen inspanningen om mijn doel te bereiken. Ik ga nul keer per week sporten en mijn rugklachten zijn onveranderd of zelfs erger geworden.*
- ***Een score van 5:*** *ik ga 1 à 2 keer per week sporten. Dit lukt niet elke week maar ik probeer wel vol te houden. Mijn rugklachten zijn niet weg maar wel al verminderd.*
- ***Een score van 10****: ik ga zonder uitzondering 3 keer per week sporten. Mijn conditie is beter, ik voel me opgewekter en mijn rugpijn is weg. Ik heb zowel fysiek als mentaal meer energie en voel me beter op het werk.*

Aan het begin van het proces schat Paul zijn situatie als volgt in:



ZORG DAT JE VOLDOENDE GOED EEN ONDERSCHEID MAAKT TUSSEN SCORES VAN 1, 5 EN 10! EEN SCORE VAN 10 BETEKENT DAT JE ABSOLUUT NIETS MEER KAN VERBETEREN, EEN SCORE VAN 1 BETEKENT DE SLECHTST MOGELIJKE SITUATIE.

Nu is het jouw beurt!

Denk aandachtig na over jouw SMART-doel, en probeer daarna een aantal schaalwaarden nauwkeurig te benoemen.

Op een schaal van 1 tot 10, wat betekent voor jou…

…een score van 1?

……
……
……

…een score van 5?

……
……
……

een score van 10?

……
……
……

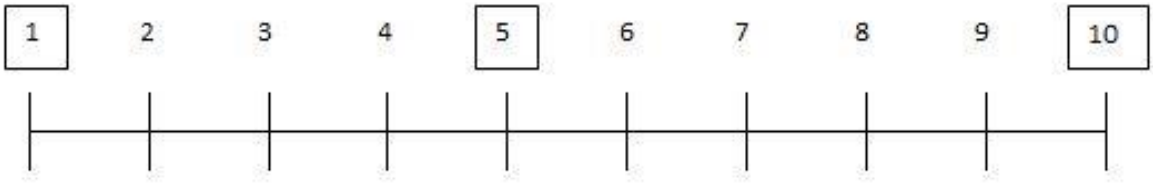
Je hebt nu reeds bepaald waar je naartoe wil werken, je ideale situatie. In het volgende deeltje gaan we kijken naar je huidige situatie, zodat je kan ontdekken waar de 'kloof' tussen beide situatie zit.

2. Hoe ziet mijn huidige situatie er uit?

In een tweede stap is het belangrijk om een goed inzicht te verwerven in jouw huidige situatie. Je krijgt dan een zicht op wat jouw sterktes zijn en waar jouw valkuilen liggen. Dit zal je helpen om in een derde stap gerichte acties op te stellen.

Hulpvragen

Duid op de volgende schaal aan hoe jij jouw huidige situatie inschat. Denk hierbij aan de afgelopen weken of maanden voor je aan dit werkboek begon. Gebruik de waarden die je aan de scores toekende op pagina 9 als referentiepunt.



Duid daarna (eventueel in een ander kleur) aan welke score je op het einde van de rit zou willen halen.

Waarom wil je aan dit doel werken?

.....
.....
.....
.....

Geef hieronder een aantal voorbeelden van de huidige situatie:

.....
.....
.....
.....

Heb je in het verleden reeds pogingen ondernomen om aan dit doel te werken? Wat ging er toen fout?

……
……
……
……

Wat ging er goed? Zijn er bepaalde zaken die je op dit moment al goed doet m.b.t. je doel(en)?

……
……
……
……

SWOT- analyse: de huidige situatie

SWOT is een Engelstalig letterwoord en staat voor Strengths-Weaknesses-Opportunities-Threats. Een SWOT-analyse wordt gebruikt om een compleet overzicht te krijgen van jouw huidige situatie, waarbij zowel naar jou als persoon als naar je omgeving wordt gekeken. Bij een SWOT-analyse probeer je een invulling te geven aan vier elementen:

- Sterktes: wat zijn jouw sterktes op dit moment? Wat kan je helpen om je doel te bereiken? Wat doe je op dit moment goed?
- Zwaktes: wat zijn jouw zwakkere punten op dit moment? Wat zorgt ervoor dat eventuele vroegere pogingen om je doel te bereiken, mislukten? Waar kan/wil je verder aan werken?
- Kansen: welke mogelijkheden en kansen bestaan er momenteel in jouw (werk)omgeving? Zijn er hulpbronnen of personen die jou kunnen helpen bij het bereiken van je doel?
- Bedreigingen: wat zijn de elementen in de omgeving die mogelijk zwaktes kunnen worden? Welke zaken moet je in het oog houden?

Heb je moeite met het bedenken van je sterke punten? Of omgekeerd, vind je het moeilijk om je zwakke punten te bedenken? Het kernkwadrantenmodel kan je misschien verder helpen!

HET KERNKWADRANTENMODEL VAN OFMAN

VOLGENS DANIËL OFMAN BEZIT IEDEREEN EEN AANTAL KERNKWALITEITEN. DIT ZIJN STERKE PUNTEN DIE UNIEK ZIJN VOOR EEN PERSOON, BIJVOORBEELD BESCHEIDENHEID. ER ZIJN ECHTER TWEE KANTEN AAN DE MEDAILLE. AAN ALLE STERKTES (KERNKWALITEITEN) ZIJN NAMELIJK ZWAKTES VERBONDEN, DIE VALKUILEN WORDEN GENOEMD. JE BELANDT IN EEN VALKUIL ALS JE 'TE VEEL VAN HET GOEDE' HEBT. EEN PERSOON DIE TÉ BESCHEIDEN IS, KAN BIJVOORBEELD ZICHZELF BEGINNEN WEGCIJFEREN. JE KAN DUS ALTIJD JE STERKTES VINDEN DOOR TE KIJKEN NAAR JE ZWAKTES, EN OMGEKEERD. VERDER ZEGT HET MODEL OOK DAT IEDERE PERSOON EEN UITDAGING (OF EEN ONTWIKKELINGKANS) KAN VINDEN IN HET TEGENOVERGESTELDE VAN ZIJN/HAAR VALKUILEN. VOOR IEMAND DIE ZICHZELF WEGCIJFERT ZOU DIT BIJVOORBEELD 'ZELFZEKERHEID' KUNNEN ZIJN. DE KEERZIJDE DAARVAN ZIJN DE 'ALLERGIEËN'. DIT ZIJN DE BEDREIGINGEN IN DE OMGEVING, NAMELIJK PERSONEN DIE TÉ VEEL VAN JOUW UITDAGING HEBBEN. EEN BESCHEIDEN PERSOON ZAL ZICH BIJVOORBEELD MISSCHIEN ERGEREN AAN IEMAND DIE TÉ ZELFZEKER (EN DAARDOOR WAT ARROGANT) OVERKOMT.

Nu is het jouw beurt!

Om je op weg te helpen kan je hier alvast het voorbeeld van Paul vinden:

***Sterktes**: Paul voelt zich altijd mentaal opgeladen na een uurtje sporten.*	***Zwaktes**: Eenmaal hij in beweging is, vindt Paul het sporten leuk, maar hij kan zichzelf moeilijk overtuigen om na een lange werkdag nog zijn sportschoenen aan te trekken.*
***Kansen**: er bevindt zich een fitnesscentrum vlak bij de woonplaats van Paul.*	***Bedreigingen**: lange, onregelmatige werkuren en de wens om zo vaak mogelijk bij zijn familie te zijn zorgen ervoor dat Paul weinig vrije momenten heeft om sport in te plannen.*

Vul op deze manier de vier vakken van jouw SWOT-analyse in.

IK- Sterktes	**IK- Zwaktes**
OMGEVING- Kansen	**OMGEVING- Bedreigingen**

3. Hoe kan ik mijn doel bereiken?

Tijd voor actie! Je hebt op de vorige pagina's reeds je ideale en je huidige situatie aangegeven. In dit deel wordt gefocust op hoe je van je huidige situatie naar je ideale situatie kan gaan. Hiervoor bieden we je een aantal vragen, tips & tricks die je kunnen helpen bij het formuleren van de verschillende mogelijkheden.

3.1 Brainstorm

Reflecteer over de volgende vragen en probeer aan de hand van je antwoorden tot een aantal concrete acties te komen. Kijk voor je antwoorden terug naar je SWOT-analyse op de vorige pagina.

Wat leer je uit onbenutte kansen?

……
……
……
……

Wat leer je uit de inspiratiebox met acties?

……
……
……
……

Als niets je zou tegenwerken, hoe zou je dan je doel kunnen bereiken?

……
……
……
……

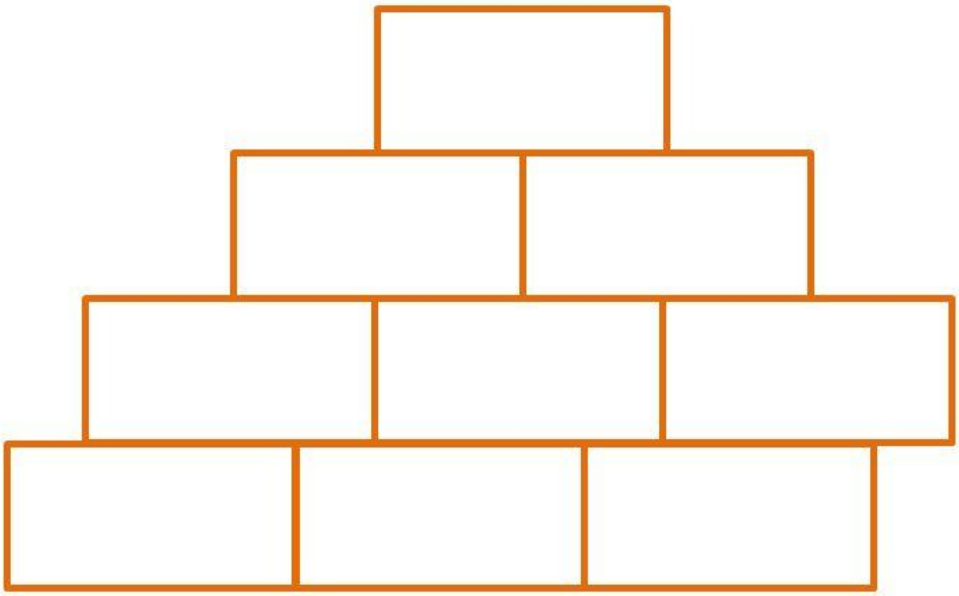
Hoe kan je mogelijke bedreigingen in de omgeving tegengaan?

……
……
……
……

3.2 Breek door obstakels

Schrijf in de stenen van het muurtje verschillende obstakels of barrières die het voor jou moeilijker maken om je doel(en) te bereiken. Kijk hiervoor eventueel terug naar je SWOT-analyse. Je kan jezelf een aantal vragen stellen om je obstakels te ontdekken:

- Waar twijfel je aan?
- Waarom heb je nooit eerder dit doel proberen bereiken of waarom mislukten vorige pogingen?
- Vul aan: om mijn doel te bereiken heb ik te weinig/te veel ...



Denk nu even na over mogelijke hulpbronnen die je kunnen ondersteunen en helpen om de bovenstaande obstakels te overkomen. Dit kan gaan over boeken, apps of activiteiten, maar evengoed over personen die jou feedback kunnen geven, of informatie en emotionele steun kunnen aanreiken. Noteer deze hulpbronnen naast de hamertjes.

.....

.....

.....

.....

3.3 Opties

Sta hier even stil bij wat je verschillende mogelijkheden zijn. Wat zijn de verschillende manieren om van de huidige situatie naar je ideale situatie te gaan?

……
……
……
……
……

4. Hoe kan ik mijn doel opvolgen?

Je hebt reeds beslist wat je doel zal zijn, wat je huidige situatie is en wat de elementen in je omgeving zijn die je kunnen helpen om dichter bij je doel te komen. Nu is het de bedoeling om concrete stappen neer te schrijven: splits je doel op in kleinere, gedragsgerichte stappen. Je doel opbreken in kleinere acties heeft als voordeel dat je sneller verbetering kan zien, wat je meer motiveert om vol te houden.

We kijken even terug naar het voorbeeld van Paul die meer wil sporten en als doel heeft om mee te lopen tijdens de bedrijfsloop, die 6 kilometer omvat:

Actie 1: Paul wil zijn conditie trainen en daarom wil hij beginnen met 2 kilometer. Hij wil tweemaal deze afstand lopen vooraleer hij overschakelt naar 3 kilometer.

Tegen wanneer: *Eén week van vandaag.*

Actie 2: Paul wil ook weten als het geen gevaar inhoudt om drie keer per week te beginnen sporten. Hij wil daarom zijn arts raadplegen.

Tegen wanneer*: Morgenavond.*

Actie 3: Voor een looptraining zijn goede loopschoenen essentieel. Paul wil daarom nieuwe sportschoenen kopen die aangepast zijn aan de ondergrond. Hij brengt daarvoor een bezoekje aan de sportwinkel in een nabije stad.

Tegen wanneer*: komende zaterdag.*

Nu is het jouw beurt!

Schrijf hier een aantal acties neer. Dit zijn kleine stappen die je dichter bij je doel brengen. Denk opnieuw aan het SMART-principe en maak je doelen concreet: specifiek, meetbaar, aanvaardbaar en haalbaar, realistisch en tijdsgebonden.

Actie 1:

……
……
……

Tegen wanneer:

Actie 2:

……
……
……

Tegen wanneer:

Actie 3:

……
……
……

Tegen wanneer:

Actie 4:

……
……
……

Tegen wanneer:

Actie 5:

……
……
……

Tegen wanneer:

Met welke van deze acties kan je onmiddellijk van start gaan?

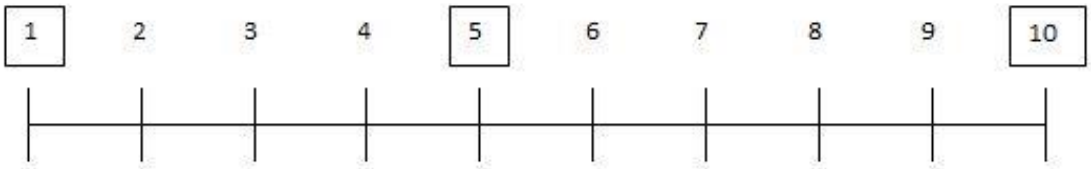
……

Opvolgen

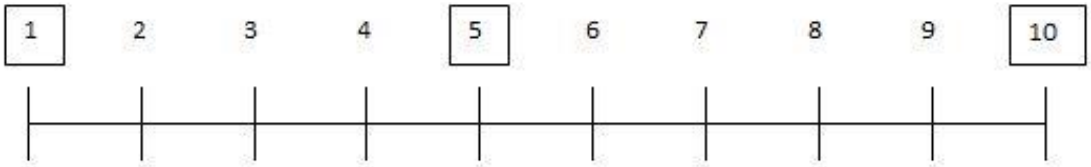
Het is natuurlijk ook ontzettend belangrijk om je doel vol te houden. Neem daarom iedere week een aantal minuten tijd om na te denken over je vooruitgang. Ben je dichter bij je doel gekomen in de afgelopen dagen? Duid ook je score tussen 1 en 10 aan op de grafiek.

TIP: plan elke week een reminder in je agenda of je smartphone om jezelf er aan te herinneren elke week een paar minuten na te denken over je vooruitgang.

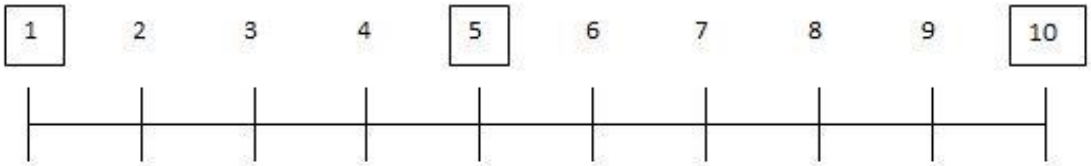
Mijn score in het begin:



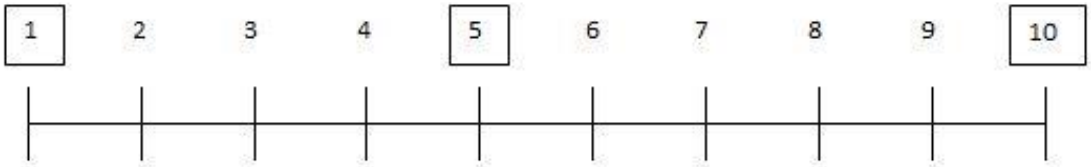
Mijn score na week 1:



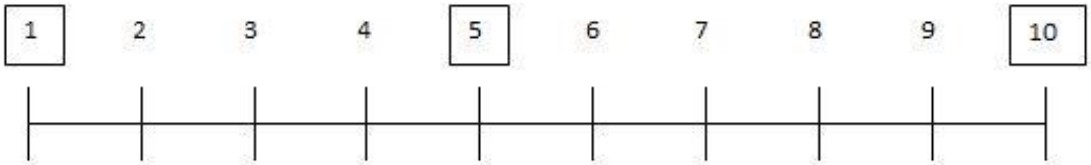
Mijn score na week 2:



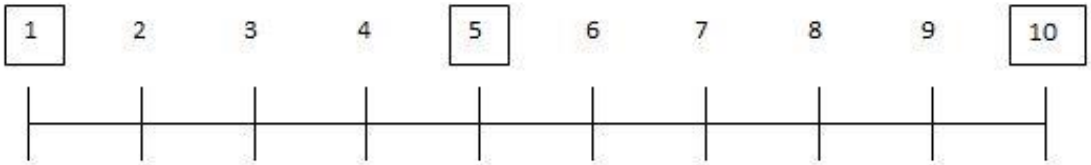
Mijn score na week 3:



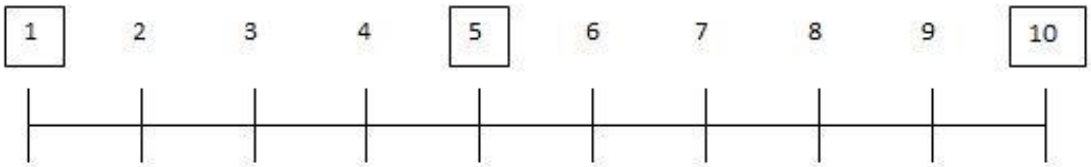
Mijn score na week 4:



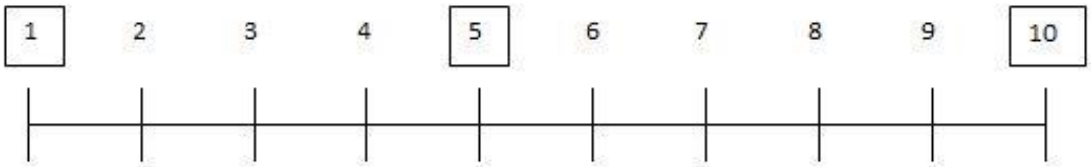
Mijn score na week 5:



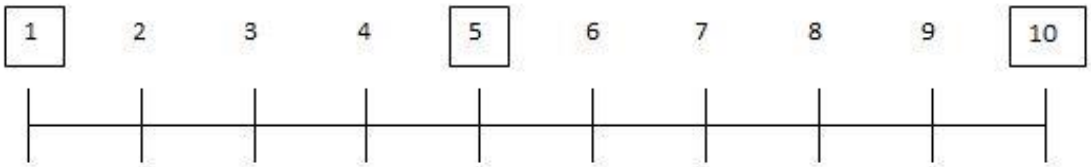
Mijn score na week 6:



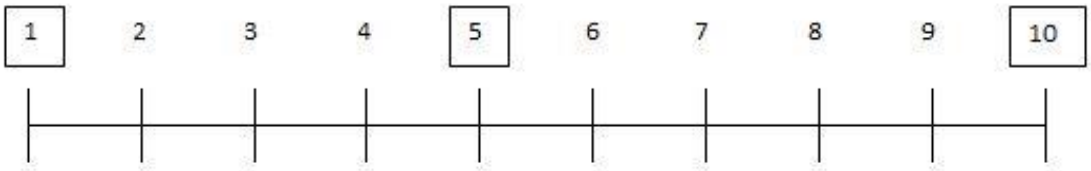
Mijn score na week 7:



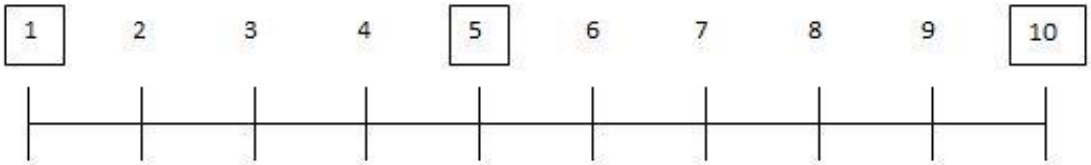
Mijn score na week 8:



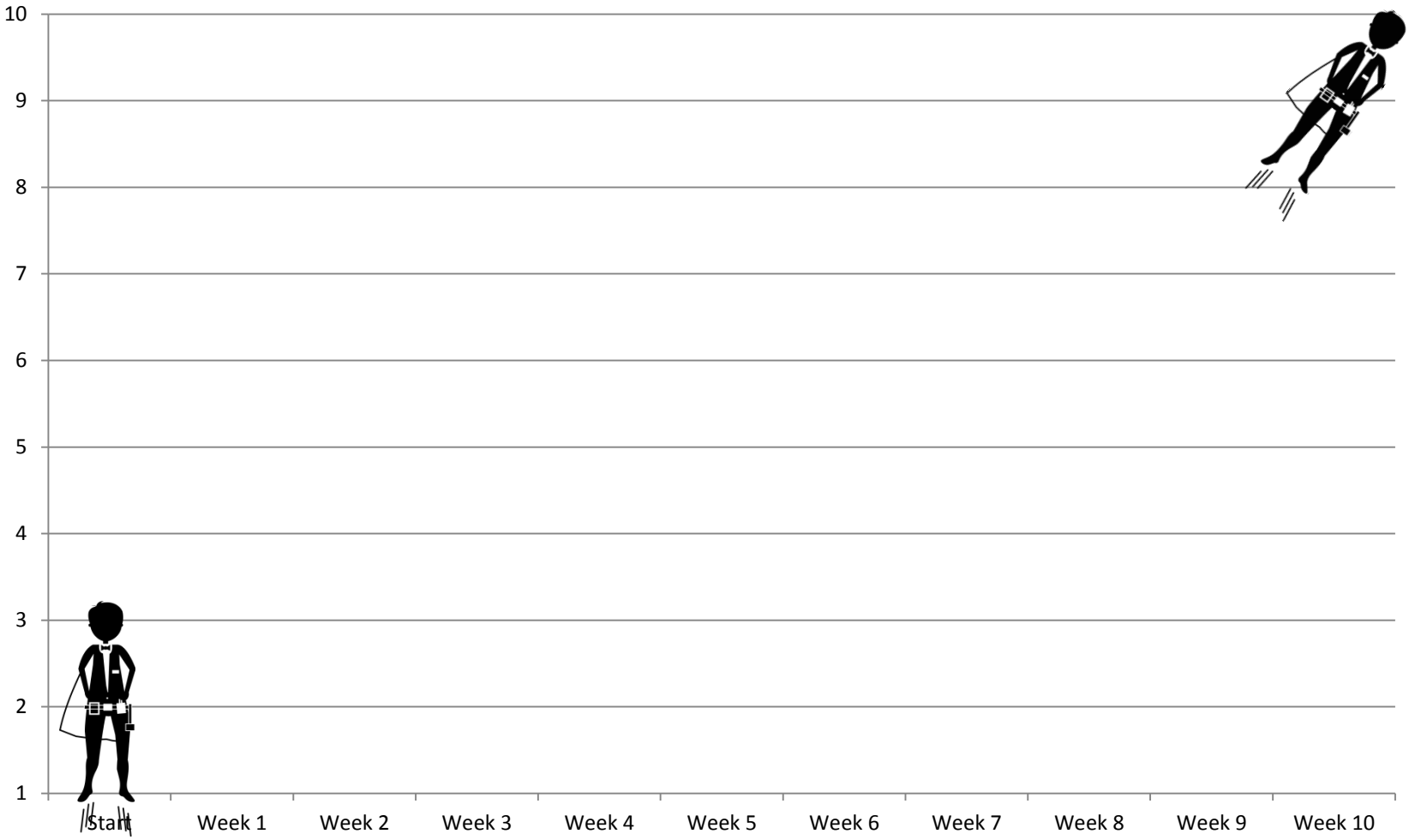
Mijn score na week 9:



Mijn score na week 10:



Hier kan je elke week je score aanduiden op de grafiek!



Je bent bij het einde van je reis aanbeland…

Heb je het hele traject achter de rug? Proficiat! Je hebt het tien weken lang volgehouden. Natuurlijk stopt het hier niet, de grootste uitdaging zal dan ook zijn om vol te houden. Je kan de oefeningen in deze bundel natuurlijk ook in de toekomst opnieuw gebruiken om jezelf te testen, en in onze inspiratiebox kan je een heel aantal kleine maar effectieve oefeningen terugvinden. Met een aantal kleine inspanningen word jij dan ook in mum van tijd ‘je-welste zelf’!

GeWELdig veel groetjes,

Het WAW-team