

Mijn bezieling is het verlangen naar:

De bezieling in mijn missie is:

***Karakter – mijn krachtige specifieke
karaktereigenschappen zijn:***

1

2

3

***De genoemde eigenschappen roepen het volgende gevoel
in mij op:***

***Karakter – mijn karaktereigenschappen
volgens mijn omgeving zijn:***

1

2

3

Mijn onderscheidende kwaliteiten zijn:

1

2

3

*De genoemde eigenschappen roepen het volgende gevoel
in mij op:*

Mijn bezieling is:

Mijn specifieke karaktereigenschappen zijn:

1

2

3

Mijn onderscheidende kwaliteiten zijn:

1

2

3

Mijn belangrijkste doel is:

***Het bereiken van mijn doel levert mij
het volgende gevoel op:***

Mijn uiteindelijke doel is:

*De volgende mensen om me heen geven me altijd
positieve energie:*

De volgende mensen zijn een voorbeeld voor me:

*Wat mij opvalt, is dat ze het volgende hebben gedaan
waardoor ze hun doel hebben bereikt:*

De volgende activiteiten geven me altijd positieve energie:

De volgende objecten geven me altijd positieve energie:

De volgende omgevingen hebben een positieve uitwerking op me:

Dit zijn enkele combinaties die ik direct zou kunnen waarmaken:

Mijn mentale opstartactiviteiten zijn:

De volgende grensverleggende stap kost me nog moeite om uit te voeren:

Ik wil voorkomen dat mijn stap de volgende pijn veroorzaakt:

Wat levert mij meer pijn op: mijn actie wel doen of niet doen?

- 1 Mijn actie is: _____
- 2 Actie níét uitgevoerd – met welke PIJN associeerde je de actie?

- 3 Actie níét uitgevoerd – welk PLEZIER leverde je het níét uitvoeren van de actie op?

4 Actie níét uitvoeren – welk gevoel levert het je op als je de actie uiteindelijk niet uitvoert? Wat levert het je nu op, over één jaar en over drie jaar?

5 Actie wél uitvoeren – welk gevoel levert het je op als je de actie uiteindelijk wél uitvoert? Wat levert het je nu op, over één jaar en over drie jaar?

Conclusie: _____

Verzwakkende associaties:

1 _____

2 _____

3 _____

Versterkende associaties:

1 _____

2 _____

3 _____

Welke pijn zou ik kunnen gaan voelen als ik:

Actie _____ leidt tot uiteindelijke pijn

1 _____ leidt tot _____

2. _____ leidt tot _____

3. _____ leidt tot _____

Wat wil ik absoluut veranderen wat mij direct helpt om mijn doel te bereiken:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Als ik het niet verander, kost het me:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

Als ik het wel verander, levert het me het volgende op:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

Mijn 'piekervaringen' zijn:

Mijn nieuwe associaties:

1 _____

Ik kies eventueel als ondersteuning het volgende muzieknummer:

2 _____

Ik kies eventueel als ondersteuning het volgende muzieknummer:

3 _____

Ik kies eventueel als ondersteuning het volgende muzieknummer:

Mijn ervaring met de uitdaging:

Fysieke breaks waardoor je je direct beter gaat voelen:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Noem nu jouw instrumenten die je wilt verbeteren.

1 _____

2 _____

3 _____

Vertaling in aanwezigheidsgerichte energiegevende stellingen:

1 _____

2 _____

3 _____

Waar heb ik de afgelopen vijf dagen van genoten?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Energiegevende vragen voor de start van je dag:

1 _____

2 _____

3 _____

Op welke taken kan ik me focussen tijdens de wedstrijd?

*De volgende energiegevende instrumenten heb ik
elke wedstrijd bij me, ook nu:*

*Mijn bezieling waarop ik mij kan focussen tijdens
de wedstrijd is:*

Je doel als boodschap voor zelfsuggestie:
