

Verbinding met
jezelf

A&O Winterschool

A&O
fonds
Gemeenten

1. Iedereen worstelt met zichzelf

Korte termijn: overleven en genot

Ongezond eten / drinken / roken

Uren voor de TV hangen

Scrollen op je telefoon

Lastige emoties vermijden

Lange termijn: gezondheid, geluk, bijdrage leveren

Gezond eten

Sporten/bewegen

Kiezen wat je echt wilt

Aan de slag met je emoties

2. Energie check

Maak een lijstje van alle dingen waar jij tijd in stopt of waar je tijd in zou willen stoppen in je leven

2. Energie check

Maak een lijstje van alle dingen waar jij tijd in stopt of waar je tijd in zou willen stoppen in je leven

Vriendin

Kitesurfen

Hond

Vriendin

Kamperen in de natuur

Fitness

Mountainbiken

Oma

Workshops geven

Nieuwe klanten aantrekken

Sociale media voor bedrijf

Facturen versturen

Vergaderen

Financiële gegevens bedrijf bijhouden

Cursus houtbewerking

Schoonmaken

(schoon)ouders, (schoon)broers- en zussen, nichtjes

Ooms, tantes

Goede vrienden

Minder goede vrienden.

Sociale media voor mezelf

Niksen op telefoon

Netflixen

2. Energie check



3. Aardig voor jezelf zijn

3. Aardig voor jezelf zijn

Schrijf op waar je dankbaar of tevreden mee bent

4. Uit je hoofd komen



5. Doel stellen

Wat ga je anders of meer doen vanaf nu?