



## LES 4.3 KEUZES: JE TOEKOMSTIGE ZELF

### Stap 1)

Schrijf 3 eigenschappen op die je graag zou willen hebben. (Bv 'ontspannen', 'zelfverzekerd', 'relaxed')

1)

2)

3)

**GOED GENOEG.**

## STAP 2)

Wat DOET jouw toekomstige zelf anders dan jij nu doet? (bv: 'Mijn toekomstige zelf neem rust wanneer ze moe is, ook als het eigenlijk niet goed uitkomt')

- Omschrijf dit positief, alsof het NU al zo is.
- Laat ook ruimte voor jouw emoties, je zult bv nog steeds onzekerheden hebben, maar het gaat erom hoe je hiermee omgaat.

(Schrijf minimaal 5 dingen op en vul de komende periode aan)

Mijn toekomstige zelf...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Tip: Pak hier stap 5 uit de 6-stappen methode (les 3.2) bij. Of doe de extra 'Innerlijke mentor-visualisatie' uit les 3.1.

Deel je lijst in de [Instagram community](#), als je dat wilt, zo inspireren we elkaar!



## LES 4.3 KEUZES: JE TOEKOMSTIGE ZELF

### Stap 3)

- Welke stap van je toekomstige zelf kun je de komende week al zetten?

- Hoe kun je jezelf hierbij steunen als je het toch moeilijk vindt? (Bv door steun te zoeken bij een vriend(in), door jezelf te vertellen dat het normaal is dat je dit spannend vindt, etc.)

**GOED GENOEG.**



## LES 4.3 KEUZES: JE TOEKOMSTIGE ZELF

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE  
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

**GOED GENOEG.**

## Les 4.3 Keuzes: Je toekomstige zelf

### *Stap 1)*

Schrijf 3 eigenschappen op die je graag zou willen hebben.  
(Bv 'ontspannen', 'zelfverzekerd', 'relaxed')

1)

2)

3)

## STAP 2)

Wat **DOET** jouw toekomstige zelf anders dan jij nu doet? (bv: 'Mijn toekomstige zelf neem rust wanneer ze moe is, ook als het eigenlijk niet goed uitkomt')

- Omschrijf dit **positief**, alsof het **NU** al zo is.
- Laat ook ruimte voor jouw **emoties**, je zult bv nog steeds onzekerheden hebben, maar het gaat erom hoe je hiermee omgaat.

(Schrijf minimaal 5 dingen op en vul de komende periode aan)

### Mijn toekomstige zelf...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Tip: Pak hier stap 5 uit de 6-stappen methode (les 3.2) bij. Of doe de extra 'Innerlijke mentor-visualisatie' uit les 3.1. Deel je lijst in de Instagram community als je dat wilt, zo inspireren we elkaar!

**GOED GENOEG.**

## **Les 4.3 Keuzes: Je toekomstige zelf**

### ***Stap 3)***

- Welke stap van je toekomstige zelf kun je de komende week al zetten?

- Hoe kun je jezelf hierbij steunen als je het toch moeilijk vindt? (Bv door steun te zoeken bij een vriend(in), door jezelf te vertellen dat het normaal is dat je dit spannend vindt, etc.)

**GOED GENOEG.**