

1: Het ideale plaatje?

- Pak wat te drinken, pak een pen en print dit uit
- Ga nu rustig zitten op een fijne plek waar je niet gestoord wordt
- Doe een ademhalingsoefening/ontspanningsoefening of adem 5x diep en rustig in en uit.

Sta nu stil hoe de maanden november en december de afgelopen jaren voor je waren.

Dit waren voor mij leuke of fijne momenten:

Dit was voor mij positief, omdat (beschrijf precies):

Dit waren voor mij lastige/negatieve momenten:

Stresspunten waren voor mij:

Tegen het volgende zag/zie ik op:

Positief door de feestdagen



Dit doet deze periode met mij:

Positief

Negatief

Dit was het resultaat van hoe het ging:

Deze impact had het op mij:

Dit was de impact op je omgeving (partner, kinderen, familie, vrienden, huisgenoten, collega's):

Hier krijg ik energie van:

Dit kost mij energie:

Mijn ideale feestmaanden periode ziet er zo uit:

Mijn ideale feestdagen zien er zo uit:

Hoe zou je in november/december willen zijn:

Wat heb je hiervoor nodig:

Dit zou ik anders willen doen:

Deze opties heb ik:

Dit zijn mijn inzichten: