

# WelKom!



Je staat op het punt om een bijzondere ontdekkingsreis te gaan maken in de wereld van hoogsensitiviteit in relatie tot jou en de wereld om je heen. Er zijn al aardig wat mensen jou voor geweest die ik heb mogen begeleiden zowel online als offline in mijn praktijk te Uden. Mijn missie is om jou te laten leven vanuit jouw volledige potentieel. Ik ben van mening dat je als Hoogsensitief persoon de wereld iets te bieden hebt, maar.....dan is het wel belangrijk dat jij laat zien wie je bent. Ik wens je veel inspirerende ontdekkingen toe !!!

Jolanda kleiss

## **Dit werkboek helpt je om:**

- **jouw doelen te stellen**
- **jezelf beter te leren kennen**
- **jouw hoogsensitiviteit te integreren in je dagelijks leven zowel prive als op je werk**

**Laten we van start gaan !!**



# Doelen stellen (blad1)

Het is belangrijk aan het begin van jouw innerlijke reis die je gaat maken, dat je voor de komende periode jouw doelen stelt.

Hoogste uitkomst

Wat wil ik bereiken/verbeteren

lange termijn doelen

Korte termijn doel  
(1 tot 3 maanden)

Korte termijn doelen

Lange termijn doel  
(1/2 jaar tot een jaar)

Als jij in beweging komt dan ontstaat de weg vanzelf



## Doelen stellen (blad2)

Huidige situatie

Hoe sta ik er nu voor?  
(waar heb ik last van)

Mijn saboteur

Wie of wat belemmerd mij nu om mijn doelen te bereiken?

Mijn acties

Wat heb ik nodig om mijn doelen te bereiken?  
(welke acties mag ik in gang gaan zetten)

Als jij in beweging komt dan ontstaat de weg vanzelf



## Doelen stellen (blad3)

Mijn kracht

Welke kwaliteiten en vaardigheden heb ik in huis om mijn doelen te bereiken?

Buddy's

Zorg dat je iemand hebt, een vertrouwens persoon (een buddy) waarmee je je doelen en het verloop van dit traject kunt bespreken.

Als jij in beweging komt dan ontstaat de weg vanzelf



## Doelen stellen (blad4)

Vergelijkbare situaties

Zijn er vergelijkbare situaties die je goed hebt opgelost?

Oplossingen

Hoe heb je die situaties opgelost?

Algemeen

- 1.Zorg dat jouw doel specifiek en gedetailleerd omschreven is. Dus niet.... ik wil minder stress ervaren...maar...ik neem elke dag even de tijd om een activiteit voor mezelf te ondernemen die me ontspanning oplevert. Nog specifieker.... Ik ga elke dag even alleen een 1/2 uurtje een boswandeling maken.
- 2.Zorg dat je doel binnen handbereik is, dus realistisch haalbaar.
- 3.Lees elke week je doelen-checklist, zodat je weet dat je doel nog klopt. Dit geeft houvast en richting.

*Als jij in beweging komt dan ontstaat de weg vanzelf*



# CHECKLIST DOELEN STELLEN

Lees elke week je doelen-checklist of je doel nog klopt. Dit geeft je houvast en richting. Vink ze aan. Wat kan er nog niet aangevinkt worden en wat heb je nodig zodat je ze wél aan kunt vinken. Vul dat in bij je persoonlijke notities

## Checklist

- **Mijn doel is meetbaar**
  
- **Mijn doel is haalbaar**
  
- **Mijn doel is specifiek**
  
- **Ik heb mijn kwaliteiten en vaardigheden in kaart gebracht**
  
- **Ik heb mijn buddy gevonden**

## Persoonlijke Notities:

*Als jij in beweging komt dan ontstaat de weg vanzelf*

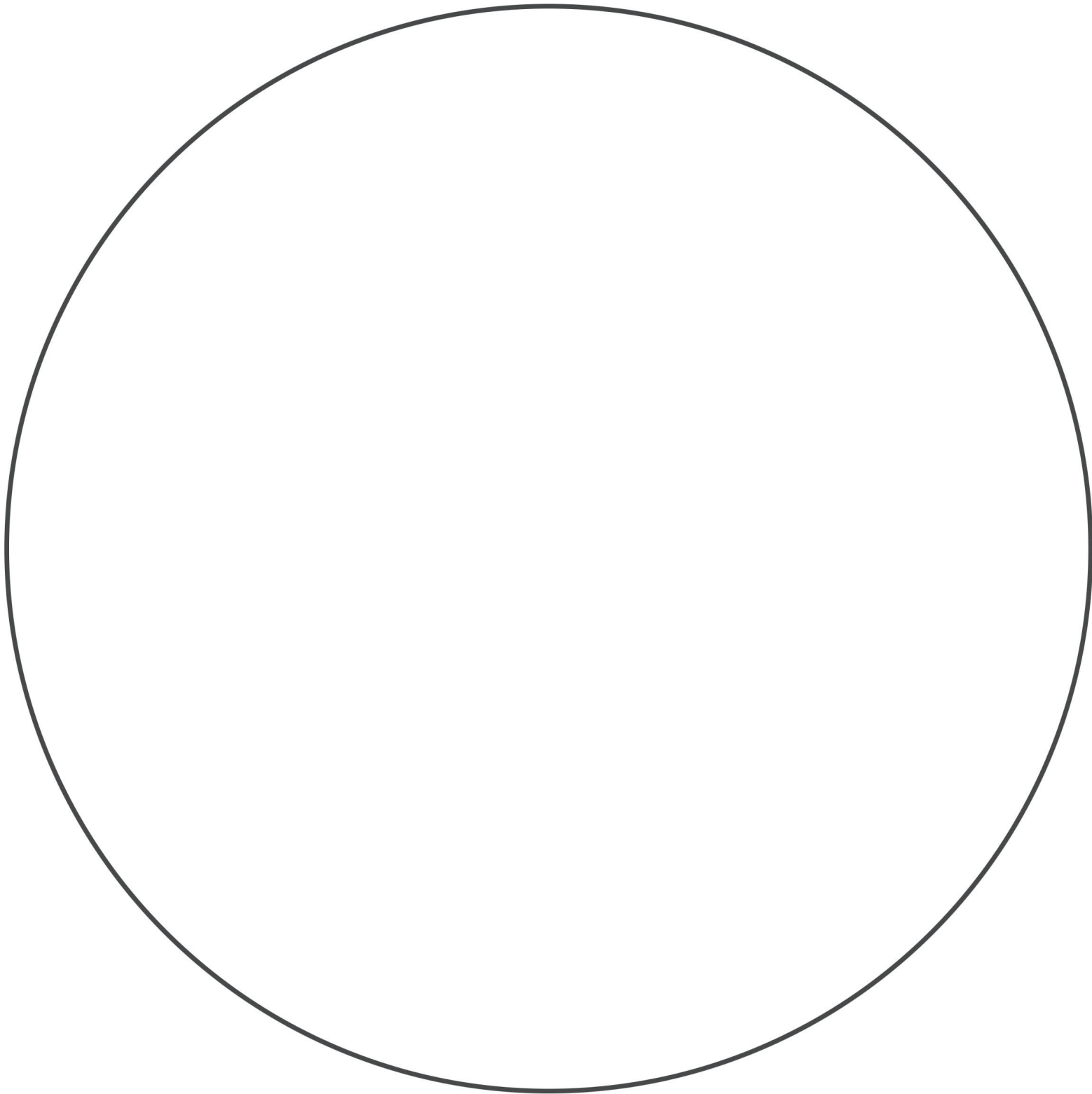


# Jouw Creatieve verankering



Jouw doel/thema:

Datum:



Positieve overtuiging:

.....