



Turbocentreren

HARK - Houding: kom ontspannen en rechtop zitten of staan. Adem in en adem langzaam uit. Vul de Ruimte om je heen met je aandacht en aanwezigheid. Welke Kwaliteit van zijn wil je meer activeren? Bijvoorbeeld een beetje meer gemak, lichtheid, energie, focus of flow. Vraag: hoe zou het zijn met een beetje meer... [vul in] in mijn lijf op dit moment. Voel het gebeuren.

De Bedoeling

Wat is de bedoeling van mijn werk of project in één zin?

Prio's

Wat zijn dus mijn prioriteiten?

Acties

Wat zijn dan dus mijn acties?

Consequenties

Wil ik dan ergens nee tegen zeggen, iets verzetten of iets minimaal doen?

Schouderklopje :-)



🎯 *Turbocentreren*

👁️ *De Bedoeling*

💎 *Prio's*

📄 *Acties*

🔄 *Consequenties*

👍 *Schouderklopje :-)*



🎯 *Turbocentreren*

👁️ *De Bedoeling*

💎 *Prio's*

📄 *Acties*

🔄 *Consequenties*

👍 *Schouderklopje :-)*



🎯 *Turbocentreren*

👁️ *De Bedoeling*

💎 *Prio's*

📄 *Acties*

🔄 *Consequenties*

👍 *Schouderklopje :-)*



🎯 *Turbocentreren*

👁️ *De Bedoeling*

💎 *Prio's*

📄 *Acties*

🔄 *Consequenties*

👍 *Schouderklopje :-)*



🎯 *Turbocentreren*

👁️ *De Bedoeling*

💎 *Prio's*

📄 *Acties*

🔄 *Consequenties*

👍 *Schouderklopje :-)*