

MIJN EIGEN STAPPENPLAN: BLOKKEREN BIJ OPDRACHTEN/ OEFENINGEN

IK NEEM MIJN STAPPENPLANNEN. DIT WIL ZEGGEN DAT IK NIET GOED IN MIJN VEL ZIT.
DIT IS AL DE EERSTE STAP OM TERUG RUST TE VINDEN.



WAT ZIJN MIJN VERKLIKKERS MOMENTEEL? WAT VOEL IK? (IK GEBRUIK MIJN ORANJE 'VERKLIKKERSKAART')



WELKE DRIE EMOTIES VOEL IK HET HARDST? (IK GEBRUIK MIJN ORANJE 'EMOTIEKAART')

1.
2.
3.



GEEF TWEE MANIEREN HOE JE JOUW BLOKKAGE AL EVEN KAN MINDEREN:

1.
2.

ACTIE: DIT DOE IK TOT IK ME TERUG RUSTIGER VOEL. GELUKT?

IK GA NU OP ZOEK NAAR EEN ECHTE REDEN WAAROM IK BLOKKEER EN ZOEK HIER EEN OPLOSSING VOOR:

IK NOTEERDE HIERBOVEN AL HOE IK ME VOEL. DEZE EMOTIES ZIJN ER OMDAT IK HET MOEILIJK HEB MET VOLGENDE SOORTEN OPDRACHTEN:

DIT KAN IK IN HANDEN NEMEN.

IK ZOEK VERANDERING VOOR DE TOEKOMST.

DIT KAN IK NIET VERANDEREN.

DIT MOET IK LOSSEN.



SITUATIE:

MOGELIJKE OPLOSSINGEN:

SITUATIE:

WAT IS HET ERGSTE DAT ER KAN GEBEUREN?

GAAT DE WERELD HIERDOOR VERGAAN?



IK LOS DIT



VERKLIKKER:

**IK WEIGER VERDER TE WERKEN
AAN EEN OPDRACHT**

**WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ
VERTELLEN?**

De opdracht is nieuw en ik denk dat ik het niet ga kunnen.

**WAT KAN IK DOEN OM MIJN
LICHAAM TOT RUST TE
BRENGEN?**

Mogelijk zoethoudertje:

- Adem rustig in en uit. Deze opdrachten zijn voor velen moeilijk.
- Leg de opdracht even opzij en start aan iets anders.

Mogelijke 'oplossing':

- Ik zoek uit waarom ik blokkeer. Is de opdracht te subjectief? Vraagt ze naar een mening, gevoel ...?
- Ik durf hulp te vragen.
- Ik aanvaard dat ik fouten mag maken.
- Heb ik de oorzaak niet in handen = lossen!

MIJN VERKLIKKERS



VERKLIKKER:

**IK WEIGER VERDER TE WERKEN
AAN EEN OPDRACHT**

**WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ
VERTELLEN?**

.....

.....

**WAT KAN IK DOEN OM MIJN
LICHAAM TOT RUST TE
BRENGEN?**

Mogelijk zoethoudertje

.....

.....

.....

.....

Mogelijke 'oplossing':

.....

.....

.....

.....



MIJN VERKLIKKERS



VERKLIKKER:

**IK WEIGER VERDER TE WERKEN
AAN EEN OPDRACHT**

**WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ
VERTELLEN?**

.....

.....

**WAT KAN IK DOEN OM MIJN
LICHAAM TOT RUST TE
BRENGEN?**

Mogelijk zoethoudertje

.....

.....

.....

.....

Mogelijke 'oplossing':

.....

.....

.....

.....



MIJN VERKLIKKERS