

Thema: Vertrouwen, alertheid & leren van het verleden

Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Wanneer herken jij iets dat je al eens eerder hebt meegemaakt?**

Denk aan een moment waarop je dacht: “Hé, dit lijkt op iets wat ik al ken!”
Wat deed je toen? En wat leerde je van dat eerdere moment?

 Ik voelde dat toen ik:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2: Wat helpt jou om te weten of iets goed voelt of niet goed voelt?**

Soms voel je het meteen in je buik, of aan iets kleins wat je opmerkt.
Beschrijf of teken hoe jij merkt dat iets “klopt” of juist niet.

 Ik merk het als:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 3: Hoe kun jij iets uit het verleden gebruiken om nu iets beter te doen?**

Denk aan iets wat toen moeilijk was, maar waar je nu sterker van bent geworden.
Wat zou je deze keer anders doen of juist hetzelfde?


 Ik zou:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** We leren van ervaringen. Wat is voor jou de meest waardevolle ervaring tot nu toe?

 Mijn waardevolle ervaring is:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 “Wat je hebt meegemaakt, helpt je om vandaag sterker en wijzer te zijn.
Je mag vertrouwen op wat je voelt, jouw ervaring is waardevol”