

Thema: Concentratie, detail & jouw stille superkracht

Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Waar kun jij je heel goed op concentreren?**

Denk aan iets wat jij leuk vindt en waar je helemaal in kunt opgaan.
Wat maakt dat je daar zo rustig en aandachtig van wordt?

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

 **Vraag 2: Wat helpt jou om rustig te blijven wanneer je iets moeilijks probeert?**

Misschien adem je diep in, neem je een pauze of kijk je even goed naar de kleine stapjes.
Wat werkt bij jou?


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

 **Vraag 3: Welke kleine stapjes kun jij vandaag zetten om iets te bereiken dat je graag wilt?**

Schrijf of teken drie mini-stapjes die je dichterbij jouw doel brengen.


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

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

 **Tot slot:** Iedereen heeft wel iets waar alle aandacht naar toe gaat. Iets waar je de hele dag mee bezig kunt zijn. Vertel eens wat op dit moment al jouw aandacht heeft.

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

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

 “Jouw aandacht is een stille superkracht”