



BONUS • OOK ALS LOS BLAD

Wat mij al ondersteunt

Waar je bij stilstaat

Je onderzoekt een alledaags moment dat iets beter bij je paste. Zo maak je zichtbaar wat bruikbaar kan zijn.



Volledig voorbeeld

Kernwoord: overzicht.

Mijn moment: ik sloot mijn werk op tijd af.

Wat bijdroeg: ik noteerde één taak voor morgen.

Dit behoud ik: voor afronden vastleggen waar ik later verderga.



Zelf onderzoeken

Noteer het moment, wat eraan bijdroeg en wat je wilt behouden. Kies één kernwoord voor de tas.



Mijn kernwoord



Mijn moment

Wat bijdroeg

Dit behoud ik



Terugblik

Wat lag binnen je invloed, en wat hielp daarnaast?



Ter verdieping

Een bruikbaar moment kan klein zijn. Je hoeft moeilijke ervaringen niet positief te maken.



Steun als je wilt

Onderzoek zowel je eigen handeling als de omstandigheden. Maak er geen bewijs van dat je alles zelf moet kunnen oplossen.