

# SKILLSTIPS ◀ BY ▶ SKILLSTOWN



  
INNERSPECTIVE BV  
training & topcoaching

Met dank aan Wout Plevier  
[www.innerspective.nl](http://www.innerspective.nl)

 SkillsTown

De grootste online opleider van Nederland  
[www.skillstown.com](http://www.skillstown.com)

# CHECKLIST BEZIELING AAN!

Wil jij meer bezieling in de dingen die je doet? Probeer deze vragen dan eens voor jezelf te beantwoorden. Door stil te staan bij deze thema's, word je bewuster van jouw situatie en de veranderingen die je aan kunt brengen om je bezieling 'aan' te zetten.

## 1) Weet jij wat jou bezielt?

Schrijf op waar jij warm van wordt, een fijn gevoel van krijgt of wat jou energie geeft.

## 2) Heb jij je talent en bezieling 'aan' staan?

Bedenk je bij iedere actie die je uitvoert, of je er voor de volle 100% voor gaat.

## 3) Doe je iedere dag iets dat je leuk vindt?

Als dat niet zo is, probeer dan eens wat meer dingen in te plannen waarvan je enthousiast wordt.

## 4) Ga je wel eens in tegen je automatismen?

Bewandel eens de niet gebaande paden en kijk wat dit met je doet. Ben jij bijvoorbeeld altijd degene die initiatief neemt? Neem eens een andere rol in.

# CHECKLIST BEZIELING AAN!

## 5) Wat zijn jouw energiebronnen?

Bedenk eens voor jezelf waar jij je energie uit haalt. Kun je deze inbouwen in je dagelijkse routine?

## 6) Wat zijn jouw stressoren?

Denk eens na over de gebeurtenissen, situaties en ervaringen die voor stress zorgen. Schrijf ze op en kijk eens of je er een paar kunt elimineren.

## 7) Welke positieve en negatieve emoties heb je afgelopen week ervaren?

Sta eens stil bij de emoties die je ervaart. Schrijf ze op en bekijk eens wat de oorzaken hiervan waren. Waren het dingen die je zelf in de hand had? Of waren het invloeden van buitenaf? Bekijk waar je kleine veranderingen kunt maken om meer positiviteit in je leven te brengen.

## 8) Wie is jouw positieve rolmodel?

Is er iemand tegen wie je opkijkt? Neem deze persoon als voorbeeld en haal er inspiratie uit op momenten dat je het nodig hebt.

## MEER WETEN?

Kijk op [www.innenspectieve.nl](http://www.innenspectieve.nl)