



Rollen

In je leven vervul je verschillende rollen. Grote en kleine rollen. In elke rol laat je jezelf zien en voeg je waarde toe. Denk bijvoorbeeld aan de rol als dochter, professional, partner, vader enzovoort.

- Welke rollen vervul jij in je leven? Hoe is de balans tussen de rollen?



Je kunt je rollen in de bladeren van de bloem schrijven.

Kwaliteiten

Met jouw kwaliteiten vervul je verschillende rollen en geef je betekenis en sturing aan je rollen.

- Vraag eens aan 3 mensen welke 3 kwaliteiten ze bij jou zien? En vind je dat zelf ook jouw kwaliteiten? Kies jouw eigen top 3 kwaliteiten.



Je kunt je kwaliteiten in de kern van de bloem schrijven.

Waarden en overtuigingen

Waarden gaan over datgene dat écht belangrijk is voor jou. Bijvoorbeeld 'eerlijkheid'. Ze liggen aan de basis van jouw gedrag en de keuzes die je maakt. Overtuigingen zijn gedachten over jezelf, over de ander en de wereld om je heen.

- Wat is echt belangrijk voor jou? En welke gedachten over jezelf stimuleren of belemmeren je om te doen wat jij wilt doen?



Je kunt je waarden en overtuigingen bij de steel van de bloem schrijven.

Energiebronnen

Energiebronnen zijn vaak activiteiten die je heel leuk vindt om te doen, waarbij je gebruik maakt van je kwaliteiten en je passie aanspreekt. Je vergeet de tijd en je laadt er van op.

- Waar kreeg jij vandaag wel en geen energie van?



Je kunt je energiebronnen in de bol van de bloem schrijven.