BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

MODULE 1

Denk terug aan een situatie waarin je heel erg opgewonden, blij, gelukkig, positief gespannen was. Zoals bijvoorbeeld de avond voor je verjaardag vroeger, of op sinterklaasavond, of toen je die complimenten kreeg, of toen je iets ging doen waar je super, superveel zin in had. Hoe merkte je dat je positief gespannen was? Wat merkte je toen aan je lijf? Hoe voelde je dat? En wat voelde je? Schrijf hieronder je antwoord op.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Werkblad behorende bij module 1, vervolg

Neem nu een situatie in gedachte waar je erg tegenop zag. Waarin je heel zenuwachtig was, erg gespannen. Hoe merkte je dat? Wat voelde je in je lijf? Hoe voelde je dat? Schrijf je antwoord hieronder op.

Vergelijk nu beide lijsten met elkaar. Wat valt je op? Wat zijn overeenkomsten? Wat zijn verschillen?