

Vol hoofd

Soms zitten we met veel dingen in ons hoofd, waardoor we niet helder kunnen nadenken en ervoor kunnen zorgen dat we deze dingen loslaten. Het wordt steeds meer en meer, de bom ontploft.

Daarom is het belangrijk dat wij onze zorgen in kaart brengen en ermee aan de slag gaan.

In kaart brengen

1. Schrijf in het hoofd wat er vooral allemaal in je omgaat.
2. Zet een rood kruisje bij de dingen die bij jou het zwaarste doorwegen.
3. Noteer welke dingen je het belangrijkste vindt dat er mee aan de slag gegaan wordt (rangschiik van 1-10)



