

# ANALYSEER EN LAAT LOS

---

---

**1** Wat had je gepland te doen en wat deed je daarvoor in de plaats?

---

---

---

---

---

---

**2** Wat voelde je toen het tijd was om de geplande taak te doen?

---

---

---

---

---

---

**3** Waardoor werd die emotie getriggerd?

---

---

---

---

---

---

---

---

**4** Welke behoefte maakte dat je iets anders ging doen?

---

---

---

---

---

---

**5** Welke Belangrijke Argumenten kwamen in je op, die het doen van dat andere rechtvaardigden?

---

---

---

---

---

**6** Als dat is wat je dacht en voelde, dan is het volkomen logisch is dat je deed wat je deed. Neem een moment om dat te zien en voelen.

**7** Wat kan je hiervan leren? Wat wil je een volgende keer anders?

---

---

---

---

---

---

---

---