

Opdracht bij Module 1: Verwachtingen van Unlock

We vinden het belangrijk dat je met de juiste focus begint aan Unlock. Door onderstaande vragen kan je jezelf bevragen op gedachten, gevoelens en gedrag waar je last van hebt. Ze zijn wellicht de aanleiding geweest voor je aanschaf van deze cursus. De omkering hiervan begint met een helder beeld van wat je wil en niet meer wil van jezelf.

Wat verwacht je in het algemeen van deze cursus?

.....
.....
.....
.....

Van welke gedachten – binnen de context van deze cursus – heb je regelmatig last ?

.....
.....
.....
.....

In hoeverre zitten die gedachten je in de weg op een schaal van 1 tot 10? (1 = totaal niet, 10 = ze zitten me continu in de weg)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Van welke gevoelens – binnen de context van deze cursus – heb je regelmatig last ?

.....
.....
.....
.....

In hoeverre zitten die gevoelens je in de weg op een schaal van 1 tot 10? (1 = totaal niet, 10 = ze zitten me continu in de weg)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat doe je of doe je juist niet wanneer je last hebt van deze gedachten en gevoelens?

.....
.....
.....
.....

Welk gedrag wil je voor jezelf stimuleren en welk gedrag wil je niet meer vertonen?

.....
.....
.....
.....

Welke concrete doelstellingen wil je voor jezelf verbinden aan het volgen van Unlock?

.....
.....
.....
.....