

JOUW GELUKS ROUTE

Stap 1

Jouw bestemming bepalen

Wat is belangrijk voor mij in het contact?



Stap 5

Geluksstappen zetten

- Veranderen door gesprek
 Veranderen door doen
 Accepteren

2. Hoe?

3. Welke mogelijke obstakels?

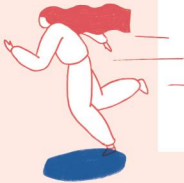
4. Wat ga ik daaraan doen?

5. Wie vertel ik over mijn geluksstap?

Stap 2

Gevaren op de weg

Fight, flight, freeze. Hoe ziet mijn reactie eruit?



Stap 3

Pitstop: stoppen met vechten

De zin die ik tegen mezelf ga zeggen:



Stap 4

Uitkijkpunt: hoe-kan-dit?

Actie van mij: → Reactie van ander?

Actie van de ander: → Reactie van mij?

