

Vraag 1:

Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?

Aan iets anders willen beginnen

Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert.

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☐ in de ochtend

☐ voor de lunch

☐ na de lunch

☐ tijdens de middag

X in de avond

X 's nachts

Je mag kiezen met wie je samenwerkt.

Hoe werk je het liefst?

☐ alleen

X met één of twee anderen

☐ in een grotere groep

Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets kunnen verliezen als je dat niet doet.

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

X materiële of financiële winst

☐ een kans op eigen ontwikkeling

X een kans op een betere baan/positie

X betere werkomstandigheden

☐ populariteit

X waardering van andere mensen

☐ een risico op een werkachterstand

X Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

.....
.....
.....
X Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?

☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat?

☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet?

☐ Het helpt als je een deadline hebt?

☐ Andere factoren, welke?

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

Vraag 2:

Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten om te beginnen aan een activiteit/karwei?

☐ onkosten-geldverlies

X geen tijd

X familiale verplichtingen/verwachtingen

X vermoeidheid

☐ slechte gezondheid

☐ te hoge verwachtingen/doelstellingen

☐ geen steun van vrienden of familie

☐ Andere factoren, welke?

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

Vraag 3

Wat zou je ondanks alles toch doen starten?

☐ allerlei bedreigingen

☐ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.

X deadlines

☐ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.

☐ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.

X invloed van collega's of klanten

X Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

☐ Andere redenen, welke?

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

Wat maakt me gelukkig?

1. Beachparty Bocholt

1. Ik was naar beachparty bocholt geweest.
2. Ik was met een grote groep vrienden.
3. Na veel jaar is het nog eens door kunnen gaan en konden we nog eens veel plezier hebben
4. De momenten die we meemaakten de 3 dagen en en alcohol.

2. Weekend Spa

1. Ik was een weekend naar spa gegaan voor de 24h van spa te kijken
2. Ik was met mijn zusje en broer en zijn vriendin.
3. Ik hou al van jongs af aan van de hoge klasse motorsport.
4. Eindelijk het gevoel te krijgen hoe het is om het live mee te maken

3. Handbal toernooi Oostenrijk

1. Ik was naar Oostenrijk gereisd voor een toernooi te spelen van de handbal
2. Ik was daar met de hele ploeg
3. We waren allemaal samen heel close en ook met andere ploegen uit de andere landen was er een band
4. Het moment zelf en dat we gewonnen waren voor Belgie

Wat maakt met trots

1. Mijn eindwerk vorig jaar

1. Ik had het over een moeilijk en persoonlijk zwaar onderwerp
2. Ik was blij dat het voorbij was maar ook trots dat ik het heb kunnen doen.
3. De jury, klasgenoten, leraren en ouders waren ook trots op mij voor mijn prestatie.

2. Mijn vrienden die afstudeerden

1. Ik en mijn vrienden hebben allemaal het moeilijk gehad op school en wouwen allemaal stoppen, maar we zijn allemaal na een jaar te blijven zitten afgestudeerd.
2. Wetende dat we gewoon het zelfde probleem hadden en dat we ookal we van school veranderde even close waren.
3. Onze ouders.

3. Handbal toernooi

1. Omdat we het toernooi gewonnen hadden.
2. Het hele jaar heb ik niks gefeest en dagelijks getraind voor het toernooi in Oostenrijk.
3. De hele ploeg, ouders,...

- 1) **Zelfrespect**
- 2) **Vertrouwen**
- 3) **Vriendschap**
- 4) **Gezondheid**
- 5) **Liefde**
- 6) **Innerlijke groei**



