

Strengths exercise

We zijn vaak zo gefocust op wat niet goed gaat, dat we niet zien wat wel goed gaat. Maar vanuit die mindset kunnen we niet groeien naar iets nieuws. Daarom nodig ik je uit om in deze oefening stil te staan bij jouw kwaliteiten en te reflecteren wat jij goed kan. Enkel door je eigen kwaliteiten te herkennen en te erkennen kan je nieuwe stappen gaan zetten!

1. Wat zijn 5 kwaliteiten van jou?

2. Hoe hebben deze kwaliteiten jou en anderen geholpen? Maak de oefening voor elke kwaliteit.

3. Hoe zou je deze kwaliteiten kunnen inzetten in jouw ideale wereld en als eventuele levensvervulling? Maak de oefening voor elke kwaliteit.

