

Persoonlijke gegevens

NAAM:

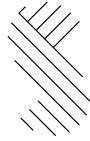
ADRES:

TELEFOONNUMMER:

E-MAIL:

VINDERSLOON:





STRUCTUURJUNKIE
beslisdagboek

door Cynthia Schultz

Hey Structuurjunkie!

Wat tof dat je aan de slag gaat met het Structuurjunkie Beslisdagboek. Dit Beslisdagboek hebben we ontwikkeld omdat keuzes maken een belangrijk onderdeel van het leven is.

Elke dag maak je honderden onbewuste keuzes, maar er zijn ook momenten dat je voor een lastig dilemma staat waar je wél langer over na wil denken. Onderzoeken wijzen ook nog eens uit dat de kwaliteit van je keuzes achteruit gaat naarmate je meer keuzes maakt, dus het is een goed idee om wat vaker heel bewust stil te staan bij je keuzes.

Voor dat soort momenten kan je dit boekje gebruiken. Om je gedachten te ordenen, concreet te wikken en wegen en vervolgens een weloverwogen keuze te maken. Daarnaast is het kunnen nazoeken van je beslissingen ook goed voor je omdat je bepaalde patronen kunt gaan herkennen. Tot slot is het ook nuttig om dit boekje als reflectie te gebruiken: doordat je je keuzes noteert, kan je ze af en toe teruglezen.

Voor elke keuze is er een spread waar je vragen kan beantwoorden. Neem hier goed de tijd voor en vul het rustig in. Blader regelmatig eens terug naar de keuzes die je maakte. Zo kan je zien of het destijds de juiste was en of je er nog steeds zo naar kijkt als toen.

Heel veel plezier,

Liefs, Cynthia



STRUCTUURJUNKIE

Beslissing: _____

Datum: _____

De situatie:

De keuzes:

De voordelen:

De nadelen:

De keuze die ik heb gemaakt:

Waarom ik deze keuze heb gemaakt:

Hoe ik me nu voel:

De consequenties die ik van deze keuze verwacht:

Reflectie

Kijk terug naar de keuzes die je de afgelopen periode hebt gemaakt en beantwoord de volgende vragen.

Heb je veelal de juiste keuzes gemaakt?

Zijn er fouten die je jezelf steeds opnieuw ziet maken?

Herken je patronen in het maken van keuzes?

Zijn er bepaalde keuzes die je meer stress geven dan andere keuzes?

Is er iets wat je jezelf wil meegeven voor als je in de toekomst keuzes moet maken?
