

Kom in ACTie!

WAARDEN



DOELEN



ACTie

Levensdomeinen: Relaties, Werk/opleiding, Gezondheid/persoonlijke groei, Vrije tijd:

Waarden: dat wat voor jou belangrijk is:

Korte termijn doelen: voor de komende 4 weken:

1.

2.

3.

Waardengerichte ACTies voor de komende week, inclusief vandaag:

1.

2.

3.

4.

5.

Hindernissen: Beschrijf je ongemak, hindernissen, niet-werkende gedachten, gevoelens, stemmingen, neigingen die je waardengerichte doelen en acties kunnen belemmeren.

Kom in ACTie!

WAARDEN



DOELEN



ACTie

Levensdomeinen: Relaties, Werk/opleiding, Gezondheid/persoonlijke groei, Vrije tijd:
Bv: **WERK**

Waarden: dat wat voor jou belangrijk is:
Ambitie, afwisseling, leuk/vertrouwelijk contact met collega's, voldoening

Korte termijn doelen: voor de komende 4 weken

- 1) **Nieuw programma schrijven**
- 2) **Met collega's borrel doen**
- 3) **Boek lezen over ACT**

Hindernissen: Beschrijf niet-helpende gedachten, gevoelens, stemmingen, neigingen die je waardengerichte doelen en acties kunnen belemmeren.

Denken dat het belangrijker is om te doen wat anderen vinden dat er moet gebeuren. Zorgen maken over wat anderen van mijn programma's vinden. Geen zin hebben, mezelf af laten leiden omdat het moeilijk is.

Waardengerichte ACTies voor de komende week:

- 1) **Data plannen en inventariseren bij collega's wie mee wil naar de borrel. (Morgen voor de middag)**
- 2) **Hoofstuk 1 van het programma af schrijven. (Vrijdag af)**
- 3) **Boek ACT kopen (vandaag)**