

A WHOLE NEW YOU
WORKBOOK

MODULE 2 OPDRACHT 5

Checklist

INTENSIVE

05

C H E C K L I S T

05

Module 2

Opdracht

05

L I F E &
P E R S O N A L
C H E C K L I S T

OPDRACHT 1

Met deze opdracht start je op de eerst volgende maandag.

Deze week ga jij je focussen op alles wat jou en je leven niet meer dient.

Het doel van deze opdracht is dat je aan het einde van de week een checklist hebt van dat wat er in je leven moet veranderen.

We focussen ons op 1 week zodat we juist de dingen pakken die te veel en te vaak in je leven voorkomen. Want dit zijn je grootste belemmeringen. That is why they keep showing up.

Daily Check out Day 1 Monday

VUL DIT AAN HET EINDE VAN DE DAG IN.
WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE VANDAAG
ZIJN OPGEVALLEN DIE JOU OF JE LEVEN
TEGEN WERKEN? SCHRIJF HET KORT
HIERONDER OP. DIT KUNNEN GEDACHTEN,
GEWOONTEN, PATRONEN, HANDELINGEN,
MENSEN EN SITUATIES ZIJN. KEEP IT
SHORT!

Daily Check out Day 2 tuesday

VUL DIT AAN HET EINDE VAN DE DAG IN.
WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE VANDAAG
ZIJN OPGEVALLEN DIE JOU OF JE LEVEN
TEGEN WERKEN? SCHRIJF HET KORT
HIERONDER OP. DIT KUNNEN GEDACHTEN,
GEWOONTEN, PATRONEN, HANDELINGEN,
MENSEN EN SITUATIES ZIJN. KEEP IT
SHORT!

Daily Check out Day 3 wednesday

VUL DIT AAN HET EINDE VAN DE DAG IN.
WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE VANDAAG
ZIJN OPGEVALLEN DIE JOU OF JE LEVEN
TEGEN WERKEN? SCHRIJF HET KORT
HIERONDER OP. DIT KUNNEN GEDACHTEN,
GEWOONTEN, PATRONEN, HANDELINGEN,
MENSEN EN SITUATIES ZIJN. KEEP IT
SHORT!

Daily Check out Day 4 Thursday

VUL DIT AAN HET EINDE VAN DE DAG IN.
WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE VANDAAG
ZIJN OPGEVALLEN DIE JOU OF JE LEVEN
TEGEN WERKEN? SCHRIJF HET KORT
HIERONDER OP. DIT KUNNEN GEDACHTEN,
GEWOONTEN, PATRONEN, HANDELINGEN,
MENSEN EN SITUATIES ZIJN. KEEP IT
SHORT!

Daily Check out Day 5 friday

VUL DIT AAN HET EINDE VAN DE DAG IN.
WAT ZIJN DE DINGEN DIE JE VANDAAG
ZIJN OPGEVALLEN DIE JOU OF JE LEVEN
TEGEN WERKEN? SCHRIJF HET KORT
HIERONDER OP. DIT KUNNEN GEDACHTEN,
GEWOONTEN, PATRONEN, HANDELINGEN,
MENSEN EN SITUATIES ZIJN. KEEP IT
SHORT!

OPDRACHT 2

VRIJDAG! De laatste (werk)dag van de week. Voor velen dan. Een mooi moment om even een END OF THE WEEK CHECK out te doen.

Waarom op vrijdag?

Dit doen we op vrijdag zodat we het weekend bewuster in kunnen gaan. Het weekend is een mooi moment voor velen om even tijd voor jezelf te nemen en de dingen te doen waar je door de weeks niet aan toekomt.

Waarom zou je je weekend onbewust in willen gaan?

Heb je een mooie week achter de rug? Wees hier dan ook bewust van in het weekend, zodat jij je daar goed bij kan voelen en dankbaar kan zijn.

Heb je een minder leuke week achter de rug? Gebruik dan dit weekend om dingen los te laten en de intentie te zetten om de week beter af te sluiten dan de afgelopen 5 dagen.

END OF THE WEEK

check out

WAT GING ER GOED DEZE WEEK?

WAT MAG JE DIT WEEKEND VIEREN?

WAT WAS JOUW SUCCES MOMENT DEZE WEEK?

WIE HEEFT HET JE DEZE WEEK MOEILIK GEMAAKT?

WELKE SITUATIE/ GEBEURTENIS HEEFT HET JE MOEILIK GEMAAKT DEZE WEEK?

WAT HEB/ HAD JE DEZE WEEK NODIG, WAT JE JEZELF NIET GEGEVEN HEBT?

WAT MAG JE JEZELF DIT WEEKEND GEVEN ALS JE NAAR DE VORIGE VRAAG KIJKT?

END OF THE WEEK

check out

WAT GING MINDER DEZE WEEK? WAT MAG JE LOSLATEN VOOR DIT WEEKEND? ZODAT JE DEZE WEEK GOED BETER KUNT AFSLUITEN?

WAAR GA JIJ OP FOCUSSEN DIT WEEKEND?

A WHOLE NEW YOU
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Checklist