



### JOUW TOEKOMST

stap 1

- Loop naar jouw toekomst.
- Welke doelen heb jij? Wat is het wat je precies wilt bereiken?
- Wat zul jij zien en horen als je dit bereikt hebt? En wat nog meer?
- Hoe voelt het als je dit doel bereikt hebt? En hoe verder?
- Wat levert het resultaat je op, wat wordt mogelijk? En wat nog meer?



### HET HIER EN NU

stap 2

- Loop nu (achterwaarts) terug naar het hier en nu.
- In vergelijking met jou toekomst en doelen, hoe ziet jouw leven er nu uit? Hoe is jouw situatie nu?
- Wat heb jij al gedaan en bereikt dat belangrijk is voor jouw toekomst? En wat nog meer.
- Hoever ben jij al onderweg naar je doel?
- Loop in de richting van jouw toekomst en stop op het punt waarvan jij het gevoel hebt dat je al bent.
- Welk cijfer tussen de nul en tien zou jij hieraan geven? Waarom geef je dit cijfer? Waarom nog meer?



### HINDERNISSEN

stap 3

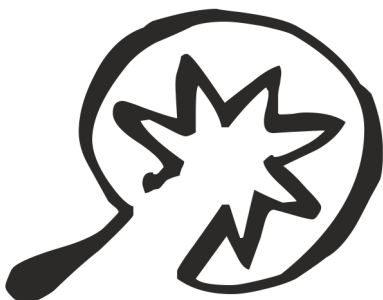
- Loop nu naar de hindernissen.
- Wat staat jou nu in de weg om je doel te bereiken? Wat nog meer?
- Wat heeft jou in het verleden tegenhouden om je doel te bereiken? Wat nog meer?
- Welke hindernis staat jou echt in de weg?
- Welke hindernis is het makkelijkst te overwinnen? Welke nog meer?



### HULPBRONNEN

stap 4

- Loop nu naar de hulpbronnen.
- Wie en wat heb jij nodig om je doel te behalen?
- Welke hulpbronnen/ hulpmiddelen heb jij nodig? En wat nog meer?
- Bij elke hulpbron: Heb je het ooit eerder gehad of gedaan?
- Ja? Hoe heeft het jou toen geholpen en hoe kan het je nu helpen? Hoe kan diegene jou helpen?
- Nee? Ken je iemand kan bieden wat jij nodig hebt? Hoe kan diegene jou helpen?



### JOUW TOEKOMST

stap 5

- Loop nog eens naar jouw toekomst.
- Omschrijf nog eens precies wat jij wilt bereiken?
- Wat zul jij zien, horen en voelen als je dit bereikt hebt?
- Wat levert het jou op? Wat wordt er voor jou mogelijk?
- Met de hulpbronnen die jij hebt uitgekozen in je gedachte, stel je eens voor dat jij je doel nu al bereikt hebt.
- Hoe voelt het om je doel bereikt te hebben? En hoe nog meer?