

Breng je levendigheid in kaart

Op **elk moment** wordt je levendigheid, levenslust, en dus letterlijk je vita- (= leven) liteit (levendigheid), vergroot of verkleind.

Als het vergroot wordt, ben je levendig en nieuwsgierig.

Als het verkleind wordt, ben je verveeld, moe en ongeïnteresseerd.



Print een aantal van deze pagina's uit en neem ze mee in je tas.

Begin **zo vaak** en **zo veel** mogelijk op te letten wanneer (in welke situaties in je dagelijkse leven) je levendigheid toeneemt en wanneer het afneemt.

En, ook belangrijk, let op of je levenslust toe- of afneemt als je in gezelschap van bepaalde **personen** bent!

Wanneer je merkt dat je gelukkig, levendig bent en/of nieuwsgierig bent naar iets of iemand, schrijf dat bij vraag 2.

Als je je moe, verveeld, boos of verdrietig voelt, schrijf bij vraag 1 op waar je was of wat je aan het doen was.

Het zijn vragen die je jezelf kunt stellen en belangrijker: waar alleen jij antwoord op kunt geven.

JIJ bepaalt hoe je je tijd besteedt. Als je de komende dagen en weken zoveel mogelijk situaties waar je moe, boos of verdrietig van wordt uit je leven bant, neemt je levenslust toe.

Hoe meer je de dingen doet waar je van houdt, hoe meer je in je kracht komt en... gaat stralen!

1. Ik voel mij moe, boos of verdrietig wanneer ik

2. Ik voel mij vitaal, levendig, nieuwsgierig en ik vergeet helemaal de tijd wanneer ik

3. Wat zou ik kunnen doen waardoor ik mij gelukkig (er) zou voelen?

Wanneer gingen **vandaag** mijn mondhoeken omhoog (mijn lichtjes aan)?

Wanneer gingen **vandaag** mijn mondhoeken naar beneden (mijn lichtjes uit)?

AAN

UIT

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.