

Ontdek je krachten en hulpbronnen

Datum: _____

Gebruik dit werkblad om stil te staan bij jouw innerlijke krachten en externe hulpbronnen. Door aandacht te geven aan wat al werkt in jouw leven, versterk je jouw veerkracht en welzijn. Vul het in op je eigen tempo en bewaar het als positieve herinnering aan wat jou helpt.

Stap 1 – Wat gaat er al goed?

Denk aan een situatie waarin je tevreden was over jezelf. Wat deed je toen goed? Welke kwaliteiten, krachten of sterke kanten zette je in? Voorbeelden: doorzettingsvermogen, creativiteit, rust, zorgzaamheid.

Wat deed ik dat werkte?

Welke kwaliteiten zette ik in?

Waar ben ik trots op?

Stap 2 – Wie of wat helpt mij?

Welke mensen, plekken, routines of activiteiten geven jou rust, energie of vertrouwen?

Wie geeft mij steun?

Welke activiteiten helpen mij ontspannen of opladen?

Wat of wie geeft mij inspiratie of hoop?

Stap 3 – Wat hielp mij in het verleden?

Denk terug aan een moeilijke periode die je hebt doorstaan. Hoe deed je dat toen?

Welke strategieën werkten toen?

Wat heb ik daarvan geleerd?

Wat daarvan zou mij nu weer kunnen helpen?

Tot slot

Lees je antwoorden eens rustig door. Welke kracht of hulpbron springt eruit? Wat zou je morgen al kunnen doen dat past bij die kracht? Je bent meer dan je klacht – je bent ook jouw moed, je creativiteit, je doorzettingsvermogen. Blijf ontdekken wat jou helpt.