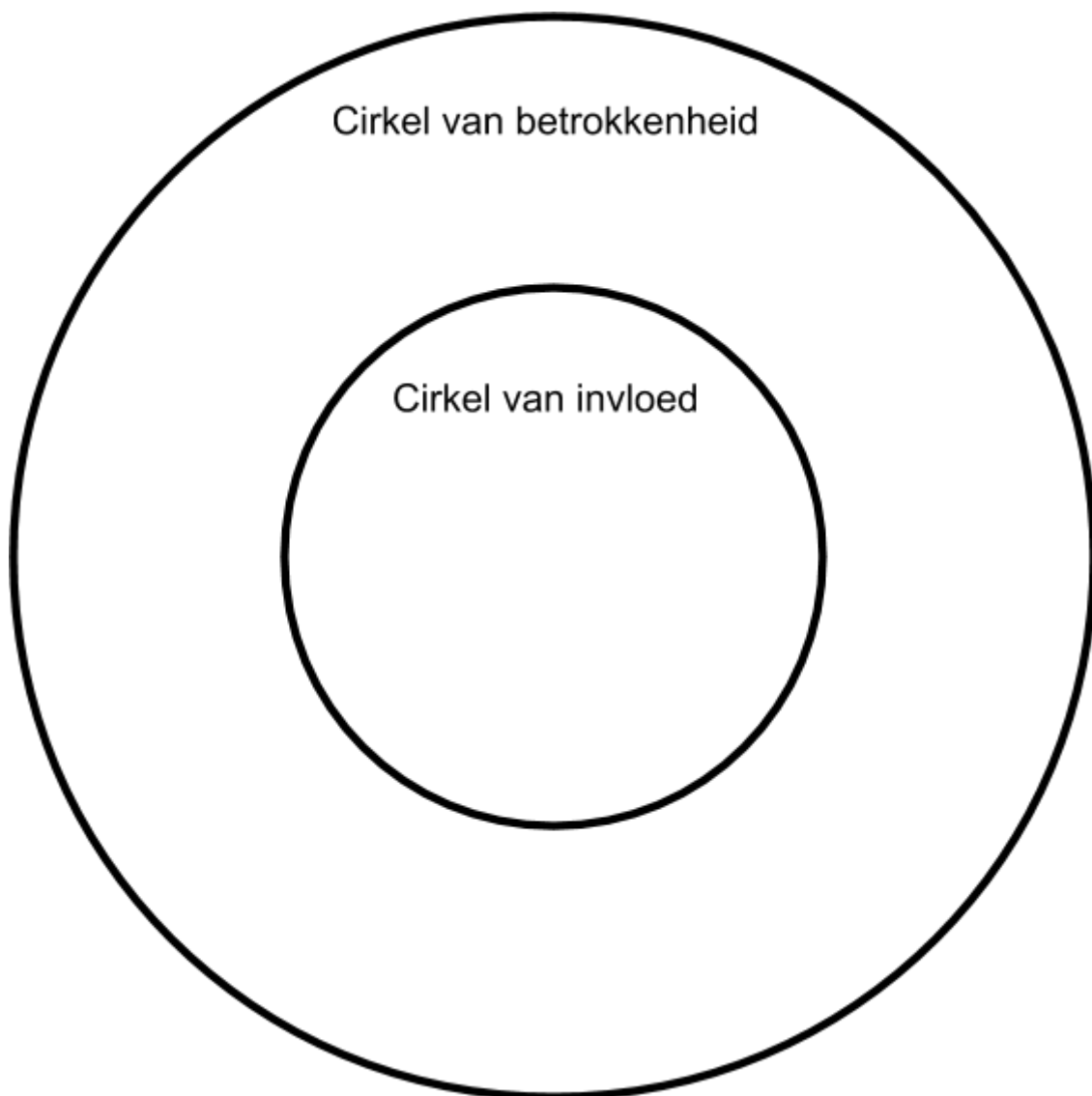


## Werkblad - Inzicht in jouw cirkels



### Opdracht:

1. Schrijf in de cirkels waar jij jouw tijd en energie aan geeft deze week. Waar vul jij jouw dag mee? Ben je tevreden of zou je dit anders willen?
2. Welke dingen heb je niet opgeschreven, maar zou je wel mee bezig willen? Zitten deze in je cirkel van invloed?
3. Als je je nog steeds druk maakt over dingen waar je niks aan kunt veranderen (de cirkel van betrokkenheid), dan zou je hier met iemand anders over kunnen praten, binnen jouw cirkel van invloed. Zo vergroot je je cirkel van invloed, zorg je goed voor jezelf en kan de angst verminderen.