

Aan de *slag!*

JOUW ACTIEPLAN

De beste dag om te beginnen met
veranderen is ~~morgen~~ **vandaag!**

onewave

1A LEERDOEL(EN)

Wat wil je leren in het Onewave programma?

2A ANALYSE

Wat valt op aan de resultaten van jouw energiemeting? Bijvoorbeeld:

- Wat zorgt bij jou voor stress?
- Wanneer is jouw lichaam in rust?
- Hoe is de balans tussen stress en rust?

1B BELANG

Hoe belangrijk is dit voor jou?



NIET BELANGRIJK

HEEL BELANGRIJK

2B BESPREKEN

Wat zou je graag met de Onewave specialist willen bespreken?

3A VASTHOUDEN

**Wat gaat goed? Dus wat doe je dat positief
bijdraagt aan jouw energieniveau?**

3C ACTIES

**Wat kun je doen om je doel(en) te behalen?
Formuleer één of meerdere acties zo concreet
mogelijk.**

3B VERANDEREN

Wat zou je graag veranderen of verbeteren?

3D SUPPORT

Wie of wat kan jou hierbij helpen?

4 VIEREN!

Wanneer ben je tevreden en hoe/met wie ga je dat vieren? Bedenk een beloning voor jezelf!

5

Hier kun je bijhouden welk effect je merkt. Door regelmatig te reflecteren, leer je steeds beter wat voor jou werkt om energiek te blijven!