

Uit: *Dromen, durven, doen*

© www.tiggelaar.com

Dromen

1. Als ik een bepaalde wens heb, dan vraag ik me af hoe het zou vóelen wanneer die wens echt zou uitkomen.
 nooit soms geregeld vaak altijd
2. Ik heb de neiging om bij veranderingen allereerst mijn aandacht te richten op de dingen die ik niet kan.
 altijd vaak geregeld soms nooit
3. Als ik iets wil, dan stel ik me het eindresultaat zo duidelijk en concreet mogelijk voor.
 nooit soms geregeld vaak altijd
4. Als ik weet welk resultaat ik nastreef, dan bepaal ik heel duidelijk wat ik daarvoor moet doen.
 nooit soms geregeld vaak altijd

Durven

5. Als ik eenmaal weet wat ik wil veranderen, dan denk ik van tevoren na over lastige situaties die mijn voornemen kunnen doorkruisen.
 nooit soms geregeld vaak altijd
6. Als ik weet welke zaken mijn voornemen kunnen doorkruisen, dan verzin ik allerlei manieren waarop ik tóch kan doorzetten.
 nooit soms geregeld vaak altijd
7. Als ik iets wil veranderen in mijn leven, dan maak ik daarvoor een stappenplan.
 nooit soms geregeld vaak altijd
8. Als ik écht van plan ben om iets te veranderen, dan zoek ik iemand anders die me daarbij wil ondersteunen.
 nooit soms geregeld vaak altijd

Doen

9. Als ik bezig ben met een verandering, dan herinner ik mezelf er regelmatig aan waarom ik dat ook alweer deed.
 nooit soms geregeld vaak altijd
10. Als ik bezig ben met een verandering, dan houd ik nauwkeurig bij of het me ook lukt om me aan mijn voornemens te houden.
 nooit soms geregeld vaak altijd
11. Als ik me – tijdens een verandering – aan mijn voornemens houd, beloon ik mezelf.
 nooit soms geregeld vaak altijd
12. Ook nadat ik een belangrijke verandering heb afgerond, controleer ik bij tijd en wijle of ik nog op de juiste weg ben.
 nooit soms geregeld vaak altijd