

Iedereen heeft kleine en grote ongenoegens, frustraties, zaken en activiteiten die ons humeur doen zakken, remmende angsten, enz. die ons ervan weerhouden beter in ons vel te voelen en opgewekter door het leven te gaan.

Willen we een verse start, een propere lei, dan dienen we schoon schip te maken



Filosofie

1. Moed vinden om te veranderen wat we kunnen veranderen
2. Gemoedsrust vinden om te aanvaarden wat we niet kunnen veranderen
3. Wijsheid vinden om onderscheid te maken tussen beide

Hieronder jouw **TO DON'T** – lijst.

1. Maak een opsomming
2. Geef een prioriteit (⚠️ 1: heel dringend 2: dringend 3: minder dringend)
3. Aangepakt (☑️ = OK)
4. Kunnen verandering aanbrengen? (Ja / Neen)
5. Willen verandering aanbrengen (Ja / Neen)

MIJN TO DON'T- LIST

			kunnen	willen