

ONTDEK DE DETAILS
DIE HET VERSCHIL MAKEN

EN WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF



DE
SPARKLE

WERKBOEK

Wat was in jouw leven het ultieme Sparkle-moment?

.....

.....

.....

Hoe heeft dat ogenschijnlijk onbelangrijke moment de rest van je leven beïnvloed?

.....

.....

.....

Waar ben je het meest tevreden over in je leven?

.....

.....

.....

Waar in je leven ligt de oorsprong van waar je het meest tevreden over bent?

.....

.....

.....

Waar ben je het minst tevreden over in je leven?

.....

.....

.....

Waar in je leven ligt de oorsprong van waar je het minst tevreden over bent?

.....

.....

.....

Welke gewoonten hebben een positieve uitwerking op je leven?

.....

.....

.....

Welke gewoonten hebben een negatieve uitwerking op je leven?

.....

.....

.....

Heb je zelf invloed op de gewoonten die een negatieve uitwerking op je leven hebben? Hoe?

.....

.....

.....

Welke verhalen vertel je jezelf om je negatieve gewoonten te verantwoorden?

.....

.....

.....

Van welk onderdeel van je zelfbeeld weet je diep in je hart dat het niet waar is?

.....

.....

.....

Hoe zou je het zelfbeeld beschrijven dat daar eigenlijk voor in de plaats zou moeten komen?

.....

.....

.....

Wat wil je in leven veranderen, maar krijg je niet van de grond? Met welk onaantrekkelijk verhaal probeer je jezelf in beweging te krijgen?

.....

.....

.....

Met welk aantrekkelijk verhaal zou je dat onaantrekkelijke verhaal kunnen vervangen?

.....

.....

.....

Welke van de zes emotionele basisbehoeften zijn voor jou leidend?

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Hoe vervul je je twee leidende basisbehoeften in je dagelijkse leven?

.....

.....

.....

Op welke manier speelt je behoefte aan informatie een rol in het vervullen van je twee leidende basisbehoeften?

.....

.....

.....

Welke informatie die je op een gemiddelde dag consumeert heb je écht nodig?

.....

.....

.....

Voor welk doel dat je graag zou willen bereiken heb je geen kraakheldere routebeschrijving?

.....

.....

.....

Wat zou, in de kraakheldere routebeschrijving, een goede eerste stap zijn in de richting van je doel?

.....

.....

.....

Heb jij weleens zoiets meegemaakt? Zo ja, wat was dat?

.....

.....

.....

Wat is de grootste mislukking in je leven tot nu toe?

.....

.....

.....

Welk positief verhaal kun je jezelf daarover vertellen in de vorm van een les die jij daaruit kunt leren?

.....

.....

.....

Hoe fit ben jij?

.....

.....

.....

Welke kleine dingen zou je kunnen doen om je gezondheid op de lange termijn te verbeteren?

.....

.....

.....

Misleid je jezelf weleens met het woordje 'want'?

.....

.....

.....

Aan welke vormen van succes-sabotage val je zelf zo nu en dan ten prooi?

.....

.....

.....

Vul in deze tabel de belangrijkste details in die het verschil maken in je leven, zodat je ze op elk moment kunt bekijken en jezelf kunt afvragen: 'Gaaf mijn focus naar de juiste dingen?'

In je gezond	In je geluk
In je relaties	In de wereld