

Mijn Navigatiekaart Check-in

Vul dit werkblad in op een moment dat je merkt dat je bent vastgelopen, of gebruik het als dagelijkse check-in om je kompas weer scherp te stellen.

Datum & Tijd:

dd-mm-jjjj

1. De Stam (De Storm)

Wat was de trigger? Wat gebeurde er waardoor je onrust of stress voelde?

Typ hier de feitelijke situatie...

2. De Mentale Vlucht (Linkerafslag)

Naar welke wolk vloog je aandacht automatisch toe?

- ☐ **De Tijd-mist:** Piekeren over gisteren of straks. ☐ **De Hoofdwolk:** Eindeloos analyseren.
☐ **De Kelder:** Afleiden of verdoven (telefoon, eten).

3. De Spiegel (Het Nulpunt)

Haal diep adem. Vraag jezelf: "Is degene die deze onrust ziet, zélf ook onrustig?" Wat merk je op?

Ik sta op het platform en merk op dat...

4. De Grond (De Rechterafslag)

Wat is de kleinste, fysieke stap die je NÚ kunt zetten om trouw te blijven aan jouw waarden?

Mijn toegewijde actie voor dit moment is...

De Gouden Driehoek

Vrijheid = Waarneming × Aanwezigheid × Toegewijde Actie

Door stap 2 & 3 in te vullen heb je de storm geobserveerd (**Waarneming**) en ben je geland in het Nu (**Aanwezigheid**). Met stap 4 kies je voor de **Toegewijde Actie**. Je hebt hiermee de regie teruggepakt.