

Helderheid door contrast

Stap 1 - maak een lijst in kolom A die je zo lang mogelijk maakt (50-100 punten). Hoe meer contrast je onderkent, hoe meer helderheid je zult krijgen. Verzamel punten van een paar dagen omdat elke dag weer andere informatie zal geven.

Contrast - dingen die ik niet wil (kolom A)	Helderheid - dingen die ik wel wil (kolom B)

Stap 2 – Stel jezelf bij elk punt in kolom A: ‘Maar wat wil ik dan wel?’. Het antwoord schrijf je in kolom B van het werkblad.

Alles waar de woorden **niet** en **geen** in staan moet je ombuigen naar zinnen met: wat dan wel?

Alles met het woord **minder** stel je jezelf ook de vraag: als ik minder (bijvoorbeeld stress) heb, wat heb ik dan in de plaats daarvan?

Alles met het woord **meer**, maak dit specifieker. Wat is meer tijd? Hoeveel? Wanneer? Hoe specifieker het je lukt, hoe beter.