



SPIEGELTJE, SPIEGELTJE...



JE DOET EEN ERVARING OP

FASE #1

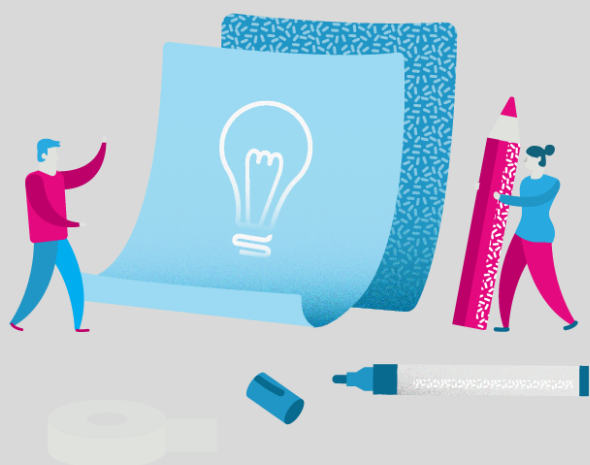
- 1) Wat wilde ik bereiken?
- 2) Waar wilde ik op letten?
- 3) Wat wilde ik uitproberen?



BEWUSTWORDING VAN ESSENTIËLE ASPECTEN

FASE #3

- 1) Wat gebeurde er concreet?
 - a. Wat wilde ik?
 - b. Wat deed ik?
 - c. Wat dacht ik?
 - d. Wat voelde ik?



ACTIVEER HET BREIN

HOE?

1. Beschrijf eens in detail wat er gebeurde
2. Je zag dat. Wat zag je nog meer? Je hoorde dat? Wat hoorde je nog meer?
3. Hoe stond, keek de persoon? Wat werd er gezegd?
4. Wat speelde er daarvoor, daarna? Wat was de reactie? Wat werd er daarna gezegd?
5. Waar zat of stond jij toen dat gebeurde? Naar wie kijk je toen dat gezegd werd?
6. Dus als ik je goed gevolgd heb, dan...



JE BLIKT TERUG OP DEZE ERVARING

FASE #2

- 1) Wat gebeurde er concreet?
 - a. Wat wilde ik?
 - b. Wat deed ik?
 - c. Wat dacht ik?
 - d. Wat voelde ik?



ALTERNATIEVEN ONTWIKKELEN EN DAARUIT KIEZEN

FASE #4

1. Welke alternatieven zie ik?
2. Welke voor- en nadelen hebben die?
3. Wat neem ik mij nu voor voor de volgende keer?



YOU DID THIS TOGETHER!

"SELF-REFLECTION IS THE SCHOOL
OF WISDOM" - BALTASAR GRACIAN