

POSITIEF PERSONA

Naam

Leeftijd

Functie

Favoriete quote(s)

Noem hier een of meerdere quotes die belangrijk voor je zijn en waar je positieve energie uit haalt.

Kwaliteiten

Welke kwaliteiten heb jij allemaal in huis (maar zet je nog niet voor de volle 100% in)?

Vaardigheden

Waar ben je goed in? Denk aan **alles** wat je goed afgaat. Van koken en feesten tot timmeren en zingen en/of programmeren en fotograferen.

Hulpbronnen

Wie of wat zijn belangrijke hulpbronnen voor jou? Bij wie kan je altijd terecht met problemen, wie maakt je altijd weer vrolijk, waar ga je naartoe om tot jezelf te komen, welke sport zorgt voor rust in je hoofd, et cetera.

Motivaties

Wat zorgt ervoor dat je elke dag weer op wil staan? Waar word je blij en gelukkig van? Wat zorgt ervoor dat je flow ervaart?

Complimenten:

Wat zijn fijne complimenten die jij hebt ontvangen van anderen? Welke deden je goed, motiveren je en /of zijn je bij gebleven?