



[3] *Welke gedachten en gevoelens zouden me parten kunnen gaan spelen en me verhinderen uitdrukking te geven aan datgene wat ik vooropstel in kwadrant [1] en [2]?*

### Intern

Gevoelens (Emoties/Lichamelijke gewaarwordingen)

Gedachten

[1] *Wat vind ik werkelijk belangrijk en wat zijn mijn intenties als ik denk aan mijn respons op deze situatie?*



Vermijdend

[4] *Als er een camera aan de muur zou hangen, wat zou ik mezelf dan zien doen wanneer ik echt word verstoord door mijn gedachten en gevoelens uit kwadrant [3]?*

[2] *Als ik werkelijk gealigneerd leef met mijn waarden en intenties zoals ik die in het kwadrant 1 heb uitgedrukt, wat zou ik dan doen?*

Waardegericht



[4a] *Hoe helpend zijn deze gedrag strategieën voor jou op korte en lange termijn?*

Gedrag

Zaken die ook waarneembaar zijn voor anderen

### extern

[5] *Met het oog op mijn ervaring op dit moment, wat moet ik nog doen om bewust te blijven, mild voor mezelf te zijn en effectief te blijven in het nastreven van datgene dat voor mij werkelijk belangrijk is in mijn respons?*