



Voorbeeld



Welke persoonlijke groei/ontwikkeling wil je behalen door middel van het PRIDE programma?

Ik wil leren hoe ik meer rust in mezelf kan vinden ondanks dat ik druk voel.

1. Waarom wil ik leren hoe ik meer rust in mezelf kan vinden?

Omdat ik daarmee meer kan ontspannen waardoor ik me fijner voel.

2. Wat is de reden dat je je meer wilt ontspannen?

Omdat ik merk dat ik heel erg 'doorga' en in mijn hoofd zit waardoor ik er niet écht helemaal ben als ik er ben en dat vind ik zonde.

3. Waarom vind je dit zonde?

Omdat ik voel dat ik meer plezier kan hebben en meer kan genieten als ik er écht ben.

4. Waarom is dit belangrijk?

Omdat ik terug wil kunnen kijken op een leven waarin ik er écht was als ik er was.

5. Waarom wil je er écht zijn?

Omdat ik voel dat er dan meer verbinding is met mijn kinderen en dierbaren, en dat is waar het voor mij om draait in het leven.