

Werkblad 1.4 Boost jouw motivatie!



Als je overweegt om iets aan je angst te gaan doen is het nuttig om je eerst bewust te worden van de **voor- en nadelen** die deze angst met zich mee brengt. Door het op te schrijven word je meer doordrongen van de last en hinder die je ervan ondervindt.

Het overwinnen van jouw angst vraagt om doorzettingsvermogen. Eerst moet je werk gaan verzetten en pas later merk je wat het jou oplevert. Je kunt jouw motivatie hiervoor beïnvloeden door je er al een voorstelling van te maken hoe jouw leven er gaat uitzien als je deze angst overwonnen hebt. **Hoe meer voordelen je kunt zien hoe beter!**

Vul de kolommen in en maak voor jezelf de balans op! Vind je het de moeite waar om jouw angst aan te pakken?

Angstig blijven

voordelen	nadelen

Angst overwinnen

voordelen	nadelen