

Werkblad 6.1 Mijn lange-termijn-strategie



“Wat al voor je heeft gewerkt, zal nog een keer voor je werken”.

Bekijk dus goed voor jezelf wat jou heeft geholpen om te komen waar je nu staat en hoe je ervoor kunt zorgen dat je dit kunt vasthouden.

Onthoud dat je altijd wel weer een keer met je angst te maken kunt krijgen.

Het is aan jou hoe je hiermee omgaat!

Beantwoord onderstaande vragen om jouw lange-termijn-strategie vorm te geven.

Wat (welke tools) heeft jou vooral geholpen in het aanpakken van jouw angstprobleem?

Wat kun je doen als je nog eens met jouw angst te maken krijgt?

Hoe kun je eventueel zelfs voorkomen dat je er nog mee te maken krijgt?