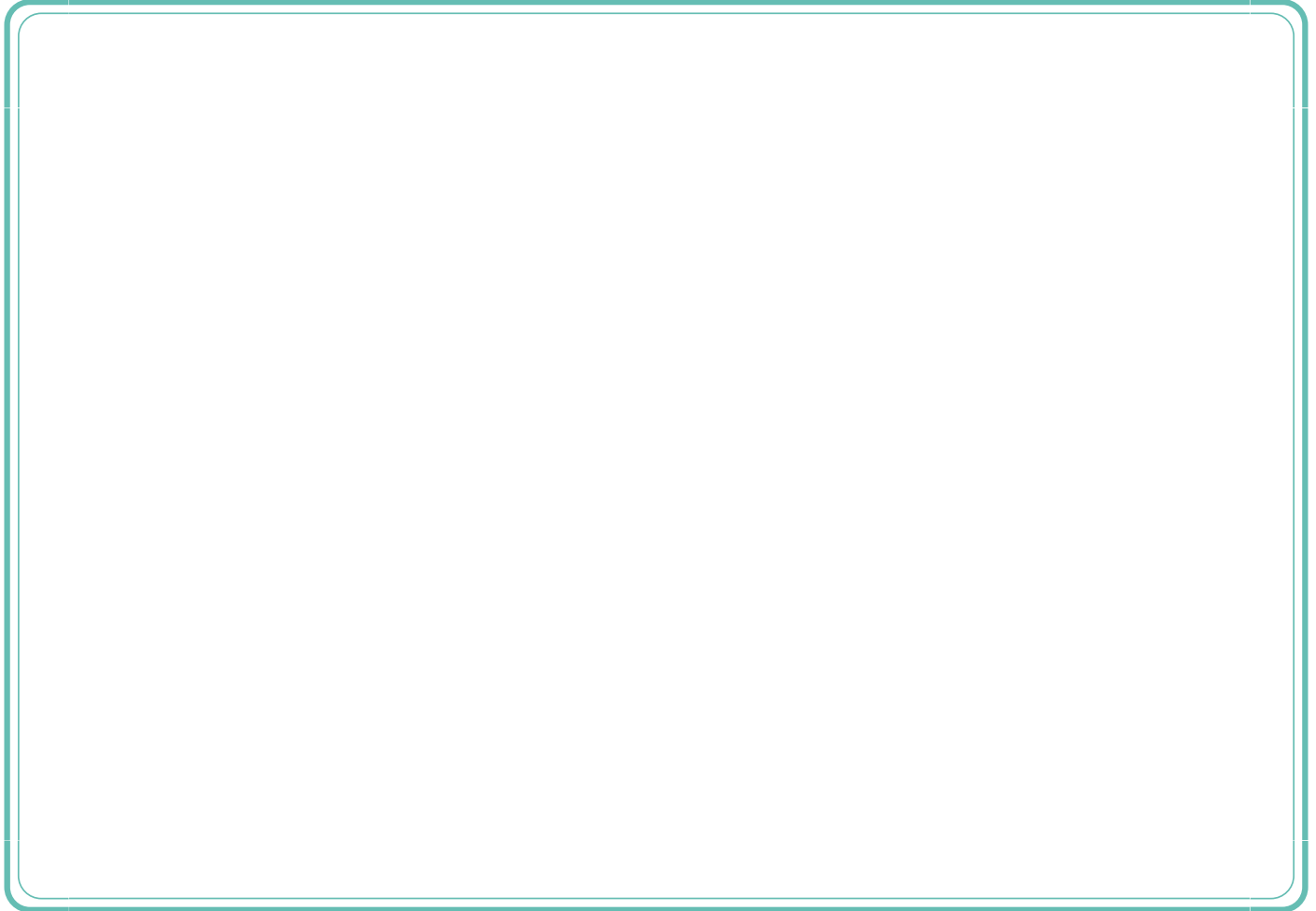


#### OPDRACHT 1: Mijn interpretatie van flow



#### OPDRACHT 2-4 extra uitleg

Vul de tabellen op de volgende pagina's in een paar stappen in:

1. Schrijf in de 1e kolom alles op wat je nu kunt bedenken dat jou blij maakt(e), wat je leuk, fijn of mooi vindt of graag doet. Ja, dat kan een lange lijst worden 😊
2. Maak je beschrijvingen in die 1e kolom nu specifieker: waar, wanneer, hoe, met wie?
3. Benoem in de 2e kolom per beschrijving hoe dat jou laat voelen.

*Voorbeelden:*

- *Nieuwe dingen leren over de werking van hersenen – nieuwsgierig, leergierig, enthousiast, groeiend, ontwikkelend, verwonderd, geraakt door schoonheid van het leven*
- *De zachte warme vacht van mijn kat aaien zodat hij gaat spinnen – verbonden, liefdevol, vertederd, ontroerd, gezellig, zorgzaam, ontspannen, zintuiglijk 'aan'*

## OPDRACHT 2: Waar houd ik van?

WAAR IK VAN HOUD:

HOE DAT MIJ LAAT VOELEN:

## OPDRACHT 3: Waar hield ik van?

### TIJDLIJN

WANNEER:



WELKE HOBBY, OPLEIDING OF FUNCTIE:

## OPDRACHT 3: Waar hield ik van?

### KINDERTIJD

WAAR IK VAN HIELD:

HOE DAT MIJ LIET VOELEN:

## OPDRACHT 3: Waar hield ik van?

### HOBBY'S EN VRIJWILLIGERSWERK

WAAR IK VAN HIELD OF HOUD:

HOE DAT MIJ LIET OF LAAT VOELEN:

## OPDRACHT 3: Waar hield ik van?

### OPLEIDINGEN EN WERK

WAAR IK VAN HIELD OF HOUD:

HOE DAT MIJ LIET OF LAAT VOELEN:

## OPDRACHT 5: Mijn thema's

