

10 Reflectieve vragen over de balans tussen geven en nemen

1. Wat heeft er op dit moment voor gezorgd dat je inzicht wilt in de balans in jouw leven?
2. Hoe zou je nu de balans in je leven willen omschrijven?
3. Wat is je natuurlijke neiging: geven of nemen? Waar blijkt dat uit?
4. Waar komt jouw primaire houding t.o.v. geven / nemen vandaan?
5. Welke belangrijke gebeurtenissen hebben de balans in jouw leven beïnvloed?
6. Wie was in jouw levensverhaal de gever en wie de nemer? Wie heeft voor wie gezorgd?
7. Wat belemmert jou om goed voor jezelf te zorgen?
8. Wat zorgt ervoor dat je vooral aan het nemen bent? En wat voor effecten heeft dat op jouzelf en op je relaties?
9. Hoe zou je op een constructieve manier kunnen 'nemen' (ontvangen) zonder jezelf schuldig te voelen?
10. Wat gaat je eerstvolgende stap zijn naar meer balans in je leven?