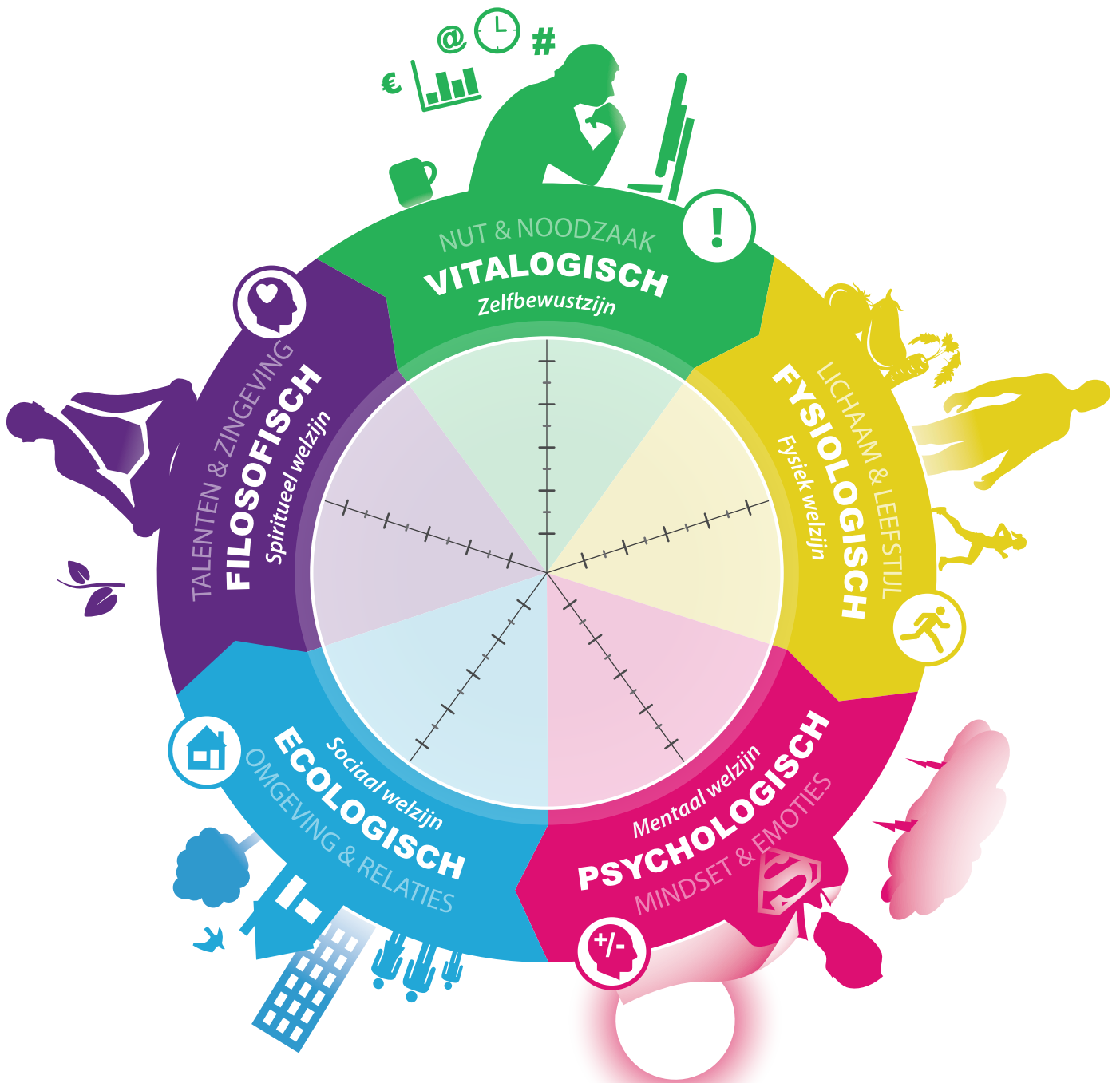


# Vitalogisch®

Maakt van vitaliteit een prioriteit



1. Wees zelfbewust, houd de zaag scherp en blijf je ontwikkelen; 2. Beweeg voldoende, eet gezond, en neem voldoende rust; 3. Alles wat je aandacht geeft groeit, richt je op het positieve; 4. Kies een (werk)omgeving die past bij jouw mentale en fysieke gestel; 5. Ken je levensdoel en ga voor werk waarbij je ertoe doet.

Naam:

Dit is mijn doel:

Zo ga ik het aanpakken:

Dit gaat het me opleveren:

Hoe graag wil ik het?  
(schaal 1-10)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Dit is mijn kwaliteit:

Dit ga ik delen met:

1

2

3

4

Dit is mijn valkuil:

Dit ga ik vanaf morgen anders doen:

Mijn beloning: