

Feniks-30-dagen-Challenge©



Score 1

Hoe zag jouw dag er vandaag uit?

Consumenten	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	Producersen
Passief	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	Actief
Alleen	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	Samen
Binnen	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	Buiten
Stad/dorp	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	Natuur

Score 2

0 = niet, 1 = een beetje, 2 = ja

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 iets voor jezelf | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Werken / leren |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 iets voor een ander | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Gezond eten / drinken |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Live contact | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 iets nieuws / anders doen |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Ontspannen | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Opruimen / schoonmaken |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Bewegen | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 Dagdromen / lanterfantien |

Score 1+ Score 2

= dagscore:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wat voel je bij deze score?

.....

Schrijf een compliment op voor jezelf

.....

Schrijf iets op waar je dankbaar voor bent

.....

Schrijf een voornemen op voor morgen

.....

De Feniks challenge is bedoeld om je te helpen jezelf uit een passieve modus te halen. Door Corona en de genomen maatregelen zijn veel mensen zich gaan terugtrekken in hun eigen omgeving. Eenzaamheid, niet goed voor jezelf zorgen, je verstoppen, jezelf verdoven en negatieve gedachten kunnen je las het ware het Corona-Moeras in trekken. Ze houden je gevangen in je eigen bubbel.

Probeer elke dag de score in te vullen en een eerlijke score op te schrijven.

Tel de score van 1 en 2 bij elkaar op en vul die in bij de dagscore.

Probeer elke dag beter te scoren tot je een mooie balans hebt bereikt. Een score van 40 is een mooi doel. (Terug)Vallen is niet erg, vergeten op te staan wel.

Get A-Live en sla als een herrezen feniks opnieuw je vleugels uit. Je bent het waard. Vraag hulp als je het alleen niet voor elkaar krijgt!



De Feniks- of Phoenix Challenge© is ontwikkeld door Liesbeth Bouwhuis Bepper Coaching & Training uit Leiden. Voor meer uitleg kijk op bepper.eu