



**STRATOS**  
ont-wikkelt mensen

## **Begin de dag goed**

Begin elke dag met even stil staan bij de dag die voor je ligt.

Kies het moment dat voor jou werkt.

In de auto, onder de douche of het hardlopen: als het maar een 'vast' moment is.

Bepaal: 'Wat is vandaag voor mij belangrijk? Wat is urgent? Wat niet?'

Stel jezelf dan de vraag: 'Hoe zorg ik vandaag voor rust en balans?'

Laat maar in je opkomen wat opkomt.

Zijn je gedachten afgedwaald? Geeft niet, stel jezelf gewoon opnieuw de vraag.

En... je hoeft je antwoord niet perse te 'onthouden' om er vervolgens actief voor te gaan zorgen dat je het antwoord ook gaat 'doen'. De dag goed beginnen kan voor jou voldoende zijn.

Bron: onbekend.

Met respect voor de bron delen we tools die we de gebruiken graag met je.  
Het is mogelijk dat wij de bron onbedoeld onvolledig vermelden of onvoldoende konden achterhalen.