



[Empty box]

Lange termijn

Korte termijn

Actie

Situatie

Waardevolle weg

X

Waardevolle weg

Waarden

Plan

Emotie-afslag

Actie

Korte termijn

Lange termijn



Keuze gebaseerd op jouw waarden (zie voorbeelden)

X

Waardevolle weg

Lange termijn
Wat is het gevolg op de langere termijn als je deze weg kiest?

Korte termijn
Wat is het gevolg in het moment als je deze weg kiest?

Actie
Wat doe je in deze situatie als je de waardevolle weg volgt?

Situatie
Beschrijving van het keuzemoment

Naam

Waarden
Wat zijn jouw waarden?
Wat vind je echt belangrijk om in deze situatie te laten zien?

Plan
Hoe wil je deze situatie aanpakken? Welk gedrag in deze situatie past bij jouw waarden?

Emotie-afslag

Keuze gebaseerd op de emotie van het moment

Actie
Wat doe je in deze situatie als je de emotie-afslag neemt?

Korte termijn
Wat is het gevolg in het moment als je deze weg kiest?

Lange termijn
Wat is het gevolg op de langere termijn als je deze weg kiest?