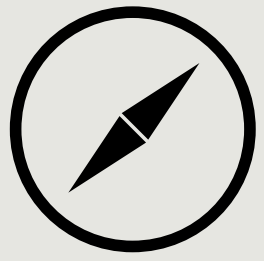


De kracht van drijfveren

Wat jou in beweging brengt (en soms juist tegenhoudt)

Wat zijn drijfveren?



Drijfveren bepalen waarom je doet wat je doet.

Ze sturen je gedrag → bewust én onbewust.

Waarom zijn ze belangrijk?

- Zonder inzicht in je drijfveren kies je sneller vanuit “moeten”.
- Tips of plannen werken alleen als de echte motivatie klopt.
- Bewuste drijfveren geven richting, rust en veerkracht.

Typen drijfveren

Gezonde drijfveren

- Rust, vrijheid, plezier, energie
- Zelfzorg, mildheid, herstel
- Verbinding & inzicht

Ongezonde drijfveren

- Angst, schaamte, schuldgevoel
- Controle, perfectionisme
- Externe waardering



Alles-of-niets mindset

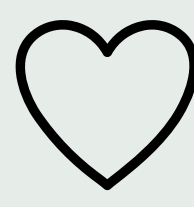
Bij een misstap lijkt alles verpest. Herstel begint met bijsturen in plaats van stoppen.

Ook kleine aanpassingen houden je in beweging.

In beweging blijven met de juiste motivatie



Check je drijfveer



Maak het persoonlijk



Voel de winst



Blijf flexibel
stuur bij

