

Veel mensen zeggen dat ze graag iets anders willen doen, maar doen dat vervolgens niet. Naast toleranties zijn comfortzones mechanismen die veranderingen in de weg staan. Maak je top-10 van toleranties en comfortzones.

Benoem van ieder item wat het je oplevert en wat het je kost.

- ▶ Wat zijn ze je waard?
 - ▶ Welke 3 weerhouden je het meest?
- Bedenk: inzicht helpt niet voor actie – discipline en afspraken met jezelf maken wél.

TOLERANTIES EN COMFORTZONES	WAT LEVERT HET OP?	WAT KOST HET?	WAT IS HET JE WAARD?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			