

Journalvragen

Vakantie

Wat zijn mijn verwachtingen?

- Hoe denk ik dat de vakantie zal verlopen?
- Waar heb ik zin in? Waar heb ik geen zin in? Waar ben ik bang voor?
- Wat vind ik essentieel voor een geslaagde vakantie?

Waar heb ik zelf op dit moment nood aan?

- Wat zou het voor mij een deugddoende vakantie maken?
- Waar verlang ik naar?
- Waar wil ik al lang tijd voor maken?

Hoe kan ik de vakantie vormgeven zodat ik ook aan mijn noden kan voldoen?

Hoe kan ik de druk verlagen die ik nu voel rond vakantie/ op vakantie gaan?

- Waar kan ik hulp vragen?
- Wat kan ik aanpassen?
- Wat kan ik laten vallen?
- Welke verwachtingen kan ik bijstellen?