




De heilige nachten

opdracht 4: TLG

Aan negatieve dingen zitten vaak heftige emoties en daarom onthouden we deze dingen zo goed. Maar het is belangrijk om ook de fijne momenten en grote en kleine successen te vieren.



Een eenvoudige techniek daarvoor is de TLG-techniek. Je kunt deze techniek dagelijks toepassen, maar ook terwijl je terugkijkt op 2023. Door dit te doen ontstaat er een positief gevoel en versterk je je zelfvertrouwen.

Het werkt zo:

De T staat voor trots, de L voor leren, en de G voor groei. Beantwoord de vragen:

T: waar ben je trots op?

L: wat heb je geleerd?

G: welke groei heb je doorgemaakt (welke stap(pen) heb je gezet)?

Veel succes.