

Hoop oefening 3

Stap 3 van het vergroten van je hoop is bepalen: hoe kun je met eventuele obstakels omgaan?

Obstakels horen bij het leven. Door te weten hoe je met die obstakels om kunt gaan, vergroot je jouw hoop.

Kies de drie acties uit waar jij mee aan de slag wilt. Wat wil je gaan doen? Neem vervolgens maximaal 3 minuten de tijd om mogelijke obstakels op te schrijven. Wat kan er tegen zitten als je dit gaat proberen?

Vervolgens bekijk je die obstakels eens goed. Voor elk obstakel kun je bedenken hoe je er het beste mee om kunt gaan. Misschien kun je het voorkomen of verhelpen. Mocht dat niet lukken, bepaal dan welk plan B je zou kunnen gebruiken. Schrijf hieronder je plan van aanpak op.

Het gaat er in deze stap niet om dat je alles kunt voorkomen of voorbereiden. Maar door even stil te staan bij hoe jij met mogelijke obstakels kunt omgaan, vergroot je ook je eigen vertrouwen dat je goed met onverwachte obstakels kunt omgaan. En daarmee vergroot je ook jouw hoop.

Kies nu jouw eerste, kleine en concrete stap uit die je gaat zetten om jouw hoop uit te laten komen. Succes!