

Detox Je Giftige Relaties en Houd de 5 Beste Over!



- In de loop van de tijd van ons leven spenderen we het grootste deel van onze tijd met slechts 5 personen!
- Succes deskundigen zeggen dat

MET WIE wij onze tijd spenderen, heeft een sleutel invloed op ons geluk - en of wij SLAGEN of falen.
 En de ervaring laat zien dat gelukkige, succesvolle mensen het grootste deel van hun tijd spenderen met andere mensen die gelukkig en succesvol zijn...

Dus, wat is een beter moment dan nu om **die mensen te identificeren die je inspireren** tot betere dingen, en om **die mensen op te merken die je naar beneden trekken**?

Deze oefening brengt deze informatie naar de voorgrond, waar je vanzelf als het ware keuzes gaat maken over met wie je je tijd gaat doorbrengen.

AANWIJZINGEN

1. Maak hieronder een lijst van de 20 mensen met wie je het **grootste deel** van je tijd doorbrengt. Zet tegen elk een:
 - + als je je **goed** voelt over jezelf nadat je tijd met hen hebt doorgebracht. Je geniet van je tijd met hen, en ze zijn gelukkig en succesvol op hun eigen manier. Dit zijn vaak mensen met wie je *op zoek* bent om tijd mee door te brengen.
 - als je na het doorbrengen van tijd met ze vind dat je je *op de een of andere manier 'minder' voelt*. Misschien voel je je kleiner, minder gelukkig of heb je minder energie. Dit kunnen mensen zijn waar je je onnodig zorgen over kunt maken of stressen voor of na het zien van hen. Je hebt waarschijnlijk al een onderbuikgevoel wie deze mensen zijn.
2. Voeg daarna een (onderbuikgevoel) score van - elke persoon om te identificeren HOEVEEL effect ze op je hebben. (-5 to +5)
3. Tot slot, voor de mensen die de hoogste en laagste scores hebben, gebruik de laatste column om een actie te kiezen.

Naam+/-	Score	Actie
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.