

## Brief uit de toekomst

Kies een datum in de toekomst, bijvoorbeeld over 3 maanden of over 6 maanden of over 1 jaar. Schrijf die datum boven je brief. Stel je voor dat je op die datum in de toekomst met tevredenheid terugkijkt op hoe je de progressiegerichte aanpak bent blijven benutten. Schrijf hierover in je brief.

Beantwoord bijvoorbeeld dit soort vragen in je brief:

- Welke aspecten en interventies ben je vooral blijven gebruiken?
- Hoe heb je het voor elkaar gekregen om die aspecten en interventies te blijven benutten?
- Hoe ben je effectief omgegaan met fluctuaties in hoe goed je de aanpak wist in te zetten?
- Hoe konden anderen op je werk merken dat je progressiegericht werkte?
- Hoe konden anderen in je privéleven merken dat je de progressiegerichte aanpak benutte?
- Wat leverde het jou en anderen vooral op dat je deze dingen deed?

Bewaar de brief en lees hem eens nog eens wanneer je daar behoefte aan hebt.