****

**Progressiedagboek van:**

**Introductie**

Het blijkt dat mensen geneigd zijn om hun aandacht te laten uitgaan naar problemen, naar dingen die ze moeten doen, dingen die er niet lekker lopen. En dat mensen al snel vergeten wat ze die dag allemaal hebben gedaan, of dat jaar, of die week. Op zich is dat niet zo erg, immers als je aandacht uitgaat naar wat je nog te doen hebt dan besteed je je tijd en energie aan dingen die er nog moeten gebeuren. Maar voor we het weten zien we alleen nog maar wat er moet gebeuren en wat er problematisch is, en zien we over het hoofd wat we allemaal al hebben bereikt.

Dit dagboek is geen to-do-list of een manier om prioriteiten te stellen in je werk. Dit dagboek is een manier om vooruitgang te boeken in de dingen die er voor jou echt te doen. De dingen die je waardevol, belangrijk en interessant vindt. De dingen die helemaal in lijn liggen met wie je bent en wilt zijn. Want als je tijd besteedt aan die dingen dan ervaar je dat je een betekenisvol leven leidt.

Betekenisvol leven dat is leven waarin je je competent voelt om te doen wat je aan het doen bent, dat je je verbonden voelt met mensen die belangrijk voor je zijn en dat je dingen doet waar je helemaal achter staat omdat je ze interessant en belangrijk en waardevol vindt.

Dit progressieboek helpt je om gericht aandacht te besteden aan die dingen. Onze suggestie is dat je gedurende de periode dat je de training volgt ongeveer drie keer per week in dit dagboek schrijft.

Op de volgende pagina’s vind je progressievragen, ter inspiratie. Wanneer je een progressievraag hebt gekozen die je aanspreekt probeer tijdens het schrijven dan echt de progressievraag te beantwoorden. Varieer in je formuleringen, schrijf afwisselend in de ‘ik-‘ en de ‘hij/zij/hen’- vorm, schrijf eens vanuit het perspectief van iemand anders, zorg voor variatie in de progressievraag die je kiest en laat niemand lezen wat je schrijft.

We hopen dat dit progressiedagboek leuk en interessant voor je zal zijn.

**Progressievragen**

Hier vind je 50 progressievragen. Je kunt een progressievraag zelf kiezen of door het toeval laten bepalen. Als je de vraag zelf kiest, kijk dan even door alle vragen heen en kies de vraag die je op dit moment triggert en nieuwsgierig maakt naar je eigen antwoord. Als je het toeval wilt laten bepalen welke vraag je vandaag gaat beantwoorden dan kun je een getal in je hoofd nemen onder de 50 en de vraag die bij dat getal staat opzoeken. Je kunt ook met een aantal dobbelstenen (maximaal 8) gooien en het totaal aantal ogen dat je gooit laten bepalen welke vraag je vandaag gaat beantwoorden.

1. Wat gaf me voldoening vandaag?
2. Welke kleine progressie heb ik vandaag bereikt?
3. Wat ging goed vandaag?
4. Wat heb ik geleerd vandaag?
5. Waar ben ik tevreden over vandaag?
6. Welke obstakels heb ik goed verholpen vandaag?
7. Wat heb ik bereikt vandaag?
8. Welke kleine stap vooruit heb ik gezet vandaag?
9. Wat vond ik leuk vandaag?
10. Wat vond ik interessant vandaag?
11. Wat vond ik waardevol vandaag?
12. Met wie voelde ik me verbonden vandaag?
13. Wat vond ik belangrijk vandaag?
14. Wat deed ik vandaag waar ik helemaal achter stond?
15. Wat was er bruikbaar voor me vandaag?
16. Wat lukte me goed vandaag?
17. Wat heb ik goed aangepakt vandaag?
18. Waar ben ik blij mee vandaag?
19. Wat maakte me vrolijk vandaag?
20. Waar ben ik, ondanks alle moeilijkheden, tevreden over vandaag?
21. Hoe lukte het me om vol te houden vandaag?
22. Wat liep er vandaag beter dan ik had verwacht?
23. Wie was er goed voor mij vandaag?
24. Wie kon ik helpen vandaag?
25. Wie hielp mij goed vandaag?
26. Wie liet merken dat ik word gewaardeerd vandaag?
27. Wie heb ik laten merken dat ik hem/haar waardeer vandaag?
28. Wat gebeurde er vandaag dat je optimistisch stemt over de toekomst?
29. Ten aanzien waarvan realiseer ik me vandaag dat ik er echt een oplossing voor moet gaan bedenken?
30. Welke progressie wil ik nu als eerste verder gaan bereiken?
31. Wat is er belangrijk voor me om morgen aandacht aan te besteden?
32. Waaraan zou ik de komende week merken dat ik progressie aan het boeken ben?
33. Waaraan zou ik merken dat ik op de goede weg ben?
34. Waaraan zouden anderen merken dat ik progressie aan het boeken ben?
35. Waaraan konden anderen vandaag zien dat ik progressie aan het boeken was?
36. Wat zouden anderen zeggen dat ik goed doe?
37. Wat zouden anderen zeggen dat ik heb bereikt?
38. Hoe ga ik er deze week voor zorgen dat ik tijd besteed aan wat ik echt zelf wil doen?
39. Wat heb ik geleerd waarvan ik vroeger nooit had gedacht dat ik het kon leren?
40. Wat werkt er goed in mijn aanpak van het probleem dat ik wil oplossen?
41. Wat hoeft er niet te veranderen omdat het goed genoeg gaat in mijn leven?
42. Wat wil ik graag behouden zoals het nu gaat?
43. Waaraan zou ik achteraf merken dat dit een goede week voor me is geweest?
44. Hoe kan ik er morgen voor zorgen dat ik tijd besteed aan wat ik waardevol vind?
45. Wat kan ik morgen doen om iets goeds te betekenen voor iemand anders?
46. Welke vooruitgang heb ik vandaag geboekt?
47. Welke kleine stap vooruit heb ik vandaag gezet?
48. Wat ging er vandaag minder slecht dan ik had verwacht?
49. Wat ging er vandaag beter dan ik had verwacht?
50. Wat deed ik vandaag om te voorkomen dat het nog slechter zou gaan?

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum:

De Progressievraag die ik vandaag wil beantwoorden is:

De datum: