

# LICHT ZIJN DOOR TE BALANCEREN: ONTDEK HET IN DE OPDRACHT!

Gebaseerd op de opdracht uit het werkboek Zeven eigenschappen die jou succesvol maken van Sean Covey.

	Nooit	Soms	Altijd
<b>Lichaam</b>			
Ik eet gezond en probeer zo weinig mogelijk ongezonde kost te eten			
Ik doe regelmatig aan lichaamsbeweging			
Ik krijg voldoende nachtrust			
Ik schenk voldoende aandacht aan mijn persoonlijke verzorging			
Ik neem de tijd om me te ontspannen en te rusten bij God			
<b>Geest / verstand</b>			
Ik lees regelmatig een goed boek, een tijdschrift of de krant of ik kijk en luister naar het nieuws			
Ik speel of luister naar opbouwende muziek			
Ik schrijf of teken			
Ik ga naar culturele evenementen, luister naar een preek of kijk naar educatieve televisieprogramma's waar ik normaal niet gauw naar toe zou gaan, kijken of luisteren			
Ik leer nieuwe vaardigheden en ontwikkel mijn talenten			
<b>Hart</b>			
Ik lach minstens één keer per dag hardop			
Ik maak gebruik van mijn talenten			
Ik ga nieuwe relaties aan of verstevig bestaande relaties			
Ik kom vaak beloftes na			
Ik bied mijn excuses aan na een ruzie			
<b>Ziel</b>			
Ik bid regelmatig of mediteer op Bijbelteksten			
Ik houd een dagboek bij			
Ik lees of schrijf gedichten of andere inspirerende verhalen			
Ik denk na over mijn beslissingen en over situaties in mijn leven en breng ze bij God			
Ik geniet van de natuur door te wandelen, naar het landschap te kijken of te kijken naar de ondergaande zon			