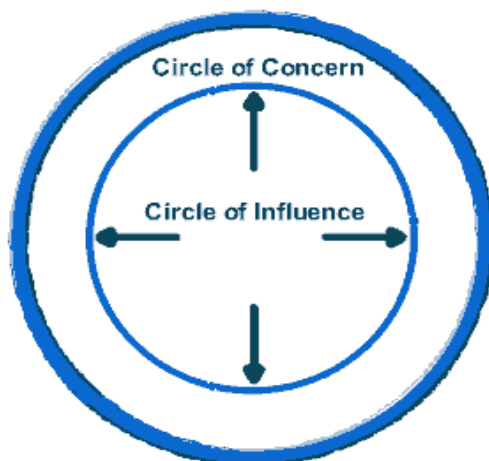


**Circle of concern** (zorgen, piekeren)

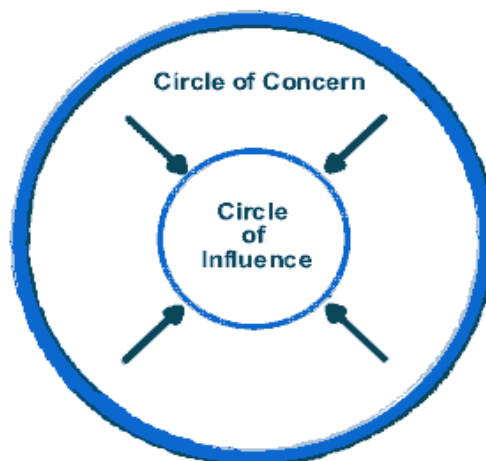
- *de (slechte) economie, wat is de zin van het leven, zie ik er wel goed uit, negatieve ervaringen uit het verleden, mensen om mij heen die sterven, er wordt over je geroddeld, het weer, Terrorisme, slecht nieuws, de wereld waarin ik leef*

**Circle of influence** (waar heb ik wel invloed op)

- *de manier waarop IK met mijn medemens omga, hoe IK mij voorbereid op de dingen om mij heen, hoe IK een bijdrage kan leveren, hoe vaak IK oefen en beweeg, mijn lichaam en geest train, hoe productief IK ben*



**Proactive Focus**



**Reactive Focus**

“ Why me “ *(Waarom moet dit mij overkomen....)*