



DE VITALITEITREVOLUTIE

De Zeven Pijlers Cheatsheet

devitaliteitrevolutie.nl

ENERGIE



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

LICHAAM



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

COGNITIE



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

EMOTIE



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

IDENTITEIT



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

INTERACTIE



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

TIJD



Tool:	
Inzicht:	
Tiny Habit:	
Gif:	Tegengif:

Instructies:

Noteer per pijler een tool, inzicht en 'tiny habit' die je graag wilt onthouden en oefenen in de komende weken of maanden. Zet bij de tool die je kiest een korte instructie, bijvoorbeeld als je de oriëntatietool kiest: 'verbinding maken met de omgeving via mijn zintuigen'. Formuleer je inzicht als een concrete tip of inspiratieve uitspraak voor jezelf, zoals 'langer doorwerken betekent langer herstellen' of 'effectiviteit vóór efficiëntie'. Maak de tiny habit zo klein en actiegericht mogelijk, zodat je hem ook echt gaat doen. En een gif is een kwetsbaarheid die je van jezelf kent binnen een pijler waardoor je buiten je vitale zone komt. Het tegengif is wat je vanuit deze pijler – of een andere – weer kunt doen om terug in je vitale zone te komen.