

EVALUATIE VAN JE INNER CIRCLE

De mensen om je heen kunnen invloed hebben op wie je bent en wat je doet – vaak meer dan je denkt. Deze oefening helpt je om je inner circle te evalueren, de impact ervan te herkennen, en aanpassingen te maken om ervoor te zorgen dat je omgeving je groei ondersteunt. En onthoud, je cirkel gaat niet alleen om gezelschap, dus wees intentioneel over wie je toelat.

Stap 1: Maak een lijst van de vijf mensen met wie je het meeste omgaat. Dit kunnen vrienden, familie, collega's, mentoren of zelfs online influencers zijn (sociale media, podcasts, boeken, etc.). Schrijf één woord om hen te beschrijven.

Stap 2: Evalueer hun impact op jou. Beantwoord voor elke persoon de volgende vragen:

- Energiecheck: Voel ik me energieke (✓) of uitgeput (✗) na het tijd doorbrengen met deze persoon?
- Mindsetcheck: Moedigen ze me aan om groter te denken en te groeien (✓), of zaaien ze twijfel en negativiteit (✗)?
- Groei check: Hebben ze me geholpen om mezelf te verbeteren (✓), of voel ik me vast in dezelfde patronen bij hen (✗)?



Naam: _____

Woord: _____

Energie
check:



Mindset
check:



Groei
check:



EVALUATIE VAN JE INNER CIRCLE

Stap 3: Nu je meer duidelijkheid hebt over hoe je inner circle jou beïnvloedt, beslis je kleine, intentionele veranderingen, zoals:

- Met wie wil je meer tijd doorbrengen?
- Met wie moet je grenzen stellen?
- Welke nieuwe invloeden (mensen, mentoren, boeken, gemeenschappen) kun je opzoeken om je groei te bevorderen?

**Ik wil meer tijd
doorbrengen met deze
mensen**

**Hmm...ik moet nog wat
meer grenzen stellen met
deze mensen**

**Ik zal deze mensen
toelaten in mijn cirkel**

Stap 4: Schrijf één actie op die je deze week zult ondernemen om je cirkel te verbeteren.
