

# De comfort zone

## Opgeslagen patronen herkennen en doorbreken

Wees bewust van je diep gewortelde gewoontes, gedrag en gedachten.

### Onderzoek je levensstijl. Dit is een combinatie van

1. gewoontes
2. gemak
3. angst

### Intergratie plan

1. Focusgebied(en)
2. Goal(s)
3. Actie plan

