



DRAAGLAST VERSUS DRAAGKRACHT

Sta even stil bij jouw huidige situatie en kleur in de bovenste balk het aantal vakjes dat overeenkomt met jouw DRAAGKRACHT groen.

Doe nu hetzelfde met het aantal vakjes dat overeenkomt met hoe jij de DRAAGLAST momenteel ervaart in het rood.

DRAAGKRACHT

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DRAAGLAST

Wat leert deze test jou?

Hoe kan je je DRAAGKRACHT nog verhogen? Wat is daarvoor nodig?

Wat is er nodig om één vakje vooruit te gaan? Wat zou er dan anders zijn?

Wie of wat kan je daarbij helpen?

Wie of wat zou je DRAAGLAST kunnen verlagen?

Wat is er nodig om één vakje achteruit te gaan? Wat zou er dan anders zijn?

Waarom zou je concreet merken dat je draaglast is verminderd?

Wat zou er misschien niet meer in jouw sandwich zitten dan?