

STAP 1: Wat is voor mij belangrijk in het leven?

Kies maximaal 3 onderdelen:



Mijn familie, mijn gezin, een gezin hebben, mijn (klein) kinderen, kinderen krijgen



Mijn huis, een huis, mijn woonomgeving, de buurt



Mijn lichamelijke gezondheid, gezond zijn, gezond voelen, gezond leven



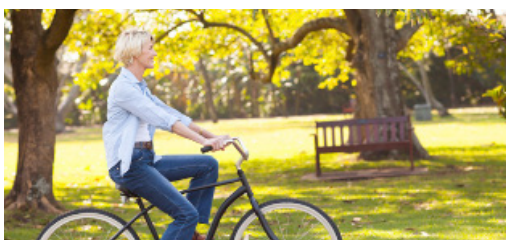
Mijn partner, een relatie hebben/ aangaan, intimiteit, seksualiteit



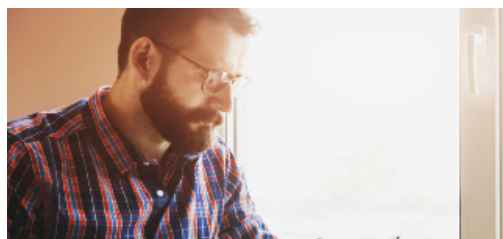
Mijn mentale gezondheid, welzijn, balans, psychische gezondheid



Mijn vrienden, sociaal leven, vrienden hebben, leuke dingen doen



Mijn mobiliteit, onafhankelijkheid, reizen, vakantie



Mijn ontwikkeling, mijn opleiding, iets leren ontplooiing, zingeving, mijn geloof



Mijn werk, een baan, mijn huishouden, mijn dagelijkse bezigheden, inkomen, hobbies

STAP 2: Wat is NU voor mij belangrijk in het leven?

Kies 1 onderdeel:



Mijn familie, mijn gezin, een gezin hebben, mijn (klein) kinderen, kinderen krijgen



Mijn huis, een huis, mijn woonomgeving, de buurt



Mijn lichamelijke gezondheid, gezond zijn, gezond voelen, gezond leven



Mijn partner, een relatie hebben/ aangaan, intimiteit, seksualiteit



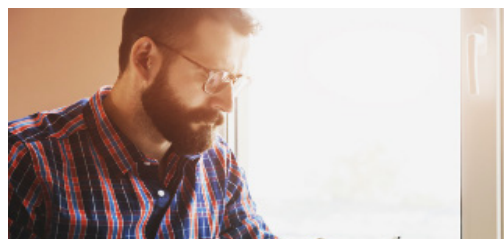
Mijn mentale gezondheid, welzijn, balans, psychische gezondheid



Mijn vrienden, sociaal leven, vrienden hebben, leuke dingen doen



Mijn mobiliteit, onafhankelijkheid, reizen, vakantie



Mijn ontwikkeling, mijn opleiding, iets leren ontplooiing, zingeving, mijn geloof



Mijn werk, een baan, mijn huishouden, mijn dagelijkse bezigheden, inkomen, hobbies

..... is **NU** voor mij belangrijk in het leven



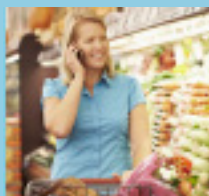
(Vorig antwoord invullen)

Als het hierom gaat wil ik het volgende kunnen doen:

STAP 4: Wat heb ik nodig om dit te kunnen doen? Kies maximaal 2 onderdelen:

Zelfstandig zijn

Dingen zelf doen, mezelf redden



Minder last van klachten

Minder last van lijn, benauwdheid, hartkloppingen



Energie

Fit zijn, uithoudingsvermogen, conditie



Lichamenlijke dingen kunnen doen

Bewegen, meer/mee doen, sporten, seks



Vertouwen

Durven, vertrouwen in mijn lichaam, veilig voelen



Positief naar mezelf kijken

Zeker voelen, niet schuldig zijn, er mogen zijn



Uit mijn woorden komen

Duidelijk praten, kunnen praten, communiceren



Kunnen genieten

Plezier beleven, geluk ervaren



Ontspannen voelen

Minder stress, prikkelbaarheid, rust ervaren



Helder denken

Concentreren, dingen onthouden

