









Hulpformulier: analyseren van en verdiepen in je leefgebieden

Kruis in de tabel de tevredenheid aan bij elk levensgebied. Het gaat om hoe tevreden jij bent over de invulling van dat levensgebied, niet wat anderen daarvan vinden. Wil je een levensgebied aanvullen? Doe dat dan in de laatste regel.

Leefgebied		Kruis hier je tevredenheid aan	Hoe tevreden ben JIJ met elk levensgebied?
Faith	Geloof, zingeving	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met de zingeving in je leven, of je spirituele leven, of de invulling die je geeft aan je geloof?
Family	Familie, gezin	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met je gezin en familie, de mensen met wie jij het thuisgevoel deelt?
Finance	Financiën bedrijf/werk	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met jouw financiën? Hoe tevreden ben jij met jouw bedrijf/werk?
Fitness	Fitheid	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met je lichamelijke en psychische fitheid en gezondheid?
Friends	Vrienden (sociale relaties)	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met de mensen met wie jij je plezier en teleurstellingen deelt?
Fun	Plezier	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met je levensgebied dat staat voor plezier, speelsheid en passie?
Future	Toekomstperspectief	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe tevreden ben jij met het toekomstperspectief voor jezelf en voor anderen?
vul aan		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Kies één of twee levensgebieden (niet meer) waar jij het komende jaar extra aandacht aan gaat geven om betekenis aan je leven te geven en je idealen te realiseren. Beschrijf waarom je dat wilt.

Levensgebied:

(vul in). Waarom...

Levensgebied:

(vul in). Waarom...

De eerste 72 uur zijn essentieel en zelfs cruciaal om in actie te komen. Wat ga jij morgen **doen**?

Ik ga aan de slag met...
