



Oefening: Eigenlijk-vragenlijst

Doel: inventariseren wat je werkelijk zou willen doen met je leven.

Vul de volgende lijst in.

Als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik eigenlijk ...

- Ja / Nee Meer alleen willen zijn
- Ja / Nee Meer onder de mensen willen zijn
- Ja / Nee Meer willen lezen
- Ja / Nee Meer willen sporten
- Ja / Nee Meer gaan dansen
- Ja / Nee Minder willen werken
- Ja / Nee Alleen op reis willen gaan
- Ja / Nee Gezonder willen eten
- Ja / Nee Vrij willen zijn van alcohol, nicotine, drugs of antidepressiva
- Ja / Nee Vaker naar de film willen
- Ja / Nee Vaker naar een concert willen
- Ja / Nee Een boek willen schrijven
- Ja / Nee Meer willen schilderen
- Ja / Nee Willen verhuizen
- Ja / Nee Meer tijd met mijn kinderen willen doorbrengen
- Ja / Nee Een bepaalde opleiding willen gaan doen
- Ja / Nee Een andere baan willen
- Ja / Nee Het een en ander aan mijn uiterlijk willen veranderen (zo ja, wat?
- Ja / Nee Een bepaalde hobby (.....) willen gaan uitoefenen
- Ja / Nee Meer op de voorgrond willen staan
- Ja / Nee Meer willen daten of actiever op zoek willen gaan naar een partner
- Ja / Nee Vaker naar feestjes willen gaan
- Ja / Nee Huisdieren (soort: ...) willen hebben
- Ja / Nee Een nieuwe garderobe willen aanschaffen
- Ja / Nee Meer 1 op 1 met mijn partner samen willen zijn
- Ja / Nee Meer in de natuur willen zijn
- Ja / Nee Vaker een weekendje weg willen
- Ja / Nee Meer rust en stilte in m'n leven willen ervaren
- Ja / Nee Meer met bepaalde vrienden willen afspreken
- Ja / Nee Meer met geloof/spiritualiteit bezig willen zijn
- Ja / Nee Het liefste lekker niets doen
- Ja / Nee Meer naar muziek willen luisteren
- Ja / Nee Meer bezig zijn met muziek maken
- Ja / Nee Een (ander) instrument willen leren spelen
- Ja / Nee Nieuwe vrienden willen maken
- Ja / Nee De banden met mijn familie willen versterken
- Ja / Nee Juist minder contact hebben met mijn familie
- Ja / Nee Vaker (een bepaald gerecht) eten
- Ja / Nee Een rijker seksleven willen hebben
- Ja / Nee Mijn huis totaal anders inrichten
- Ja / Nee Een beter dag- en nachtritme willen hebben
- Ja / Nee Beter en/of langer willen slapen
- Ja / Nee Vaker lekker willen koken
- Ja / Nee Iets leuks voor mezelf kopen