

Module 17: Het opbouwen van een goed leven

Oefening 2 – Vooruitgang boeken (en die dagelijks bijhouden)

Zorg ervoor dat je iedere dag van de week iets doet voor elke categorie, om zo een evenwichtige levensstijl te bevorderen.

Vul aan het eind van iedere dag dit overzicht in en evalueer je vooruitgang aan het einde van iedere week.

Week:	Persoonlijke gezondheid <i>(lichamelijk en emotioneel)</i>	Familie en vrienden <i>(blijf verbonden)</i>	Carrière en gemeenschap <i>(wees productief)</i>	Thuis <i>(doe het huishouden – wees niet lui)</i>	Zelf-hulp <i>(werk aan jezelf)</i>
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					

Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					
Eind van de week-evaluatie	<p>Markeer welke emotionele behoeften vervuld zijn.</p> <p><i>Lichamelijke en emotionele gezondheid</i></p> <p><i>Autonomie en controle</i></p> <p><i>Vrije tijd om na te denken en op te laden</i></p> <p><i>Verbondenheid</i></p> <p><i>Geven en krijgen van aandacht</i></p> <p><i>Intimiteit en vriendschap</i></p> <p><i>Status in de samenleving</i></p> <p><i>Vaardigheden en dingen die voor elkaar zijn gebracht</i></p> <p><i>Uitdagende doelen en ambities</i></p>	<p>Opmerkingen over patronen in de afgelopen week. Wat was er positief? Wat was er minder goed?</p>			<p>Doel(en) voor komende week:</p>