

Wie ben ik?

Hoe zie ik mijzelf als persoon, als partner en in de werksfeer? Beschrijf in enkele woorden.

Hoe ziet mijn partner mij als persoon? Bespreek dit met elkaar.

Welke rollen 'speel' ik? bv. partner, vriendin, collega ect...

Wat wil ik?

Wat wil ik in mijn leven en wat mis ik in mijn leven op dit moment?

Hoe wil ik dat mijn leven er over 3 jaar uitziet?

Waarom is dit leven zoals hierboven beschreven belangrijk voor mij?

Wat moet ik doen om dit te bereiken?

Wat houdt mij tegen om te doen wat ik wil?

Mijn actieplan - weekplanning

Wat is mijn doel voor deze week?

Wat kan ik doen om mijn doel te bereiken?

Waar moet ik mee stoppen om mijn doel te bereiken?

Wat zijn de mogelijke obstakels die mij ervan kunnen weerhouden mijn doel te bereiken?

Mijn actieplan - evaluatie

Wat waren de beste en de slechte momenten?

Waarvan kreeg ik energie en motivatie?

Waarvan werd ik boos, gefrustreerd of bezorgd?

Wat heeft er voor gezorgd dat ik tijd en focus ben verloren?

Wat heb ik geleerd dat ik volgende keer anders kan doen?

Wat is mijn algehele indruk van vandaag, tevreden, ontevreden, voldaan?