

Eigenlijk-vragenlijst

Ook de 'eigenlijk-vragenlijst' kan je helpen om doelen verder te concretiseren. Al doende hebben we ontdekt dat het woordje 'eigenlijk' meestal wordt gevolgd door een waarde. 'Eigenlijk' heeft als functie dat alle mitsen en maren voor even buiten spel worden gezet. Want eigenlijk, als je heel eerlijk bent, en als je even geen rekening hoeft te houden met de meningen van anderen ...
Probeer maar eens te letten op de momenten waarin je het woord gebruikt. Je zult steevast ontdekken dat het dan over waarden gaat.

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
- Ja/Nee Mezelf verwennen met een massage of een dagje sauna
- Ja/Nee Fietsend naar m'n werk gaan in plaats van met de auto

Gedragingen die op jou persoonlijk van toepassing zijn en die niet in deze lijst voorkomen:

-

-

-

-