

WERKBOEK

Rapportkaart van je leven

Levensgebied:

Cijfer:

1. Geld & Financiën
2. Gezondheid
3. Fitheid
4. Gewicht
5. Ontspanning & Vrije tijd
6. Relatie & Intimiteit
7. Dating
8. Gezin
9. Familie
10. Vriendschappen
11. Levensdoel
12. Uiterlijk & Stijl
13. Werk & Carrière
14. Opleiding
15. Huis
16. Tuin

Totaalcijfer :

Gemiddeld cijfer :

Stap 1: Het Rapport van mijn leven

Levensfacet:

1. Geld en financiën
2. Gezondheid
3. Fitheid
4. Gewicht
5. Ontspanning en vrije tijd
6. Relatie en intimiteit
7. Dating
8. Gezin
9. Familie
10. Vriendschappen
11. Levensdoel
12. Uiterlijk en stijl
13. Werk en carrière
14. Opleiding
15. Huis
16. Tuin

Totaalcijfer:

Gemiddeld tevredenheidscijfer van je leven:

Stap 2: Het gemiddelde cijfer van mijn leven is:

Stap 3: Mijn Top 3 is:

- 1.
- 2.
- 3.

Stap 4: *The secret of my success* is:

Stap 5: Mijn Dip 3:

- 1.
- 2.
- 3.

Stap 6: Ik pas *the secret of my success* nu toe op mijn Dip 3:

Stap 7: Wat is er nodig om van mijn Dip 3 een Top 3 te maken?

Waarom wil ik resetten?

Waarom wil ik van mijn Dip 3 een Top 3 maken?

Wat gebeurt er als ik gereset bent?

Ben ik klaar voor de veranderingen die komen?

Ben ik mij ervan bewust dat mijn hele leven daardoor kan veranderen? Wil ik dat? Voel ik mij alleen staan of kan ik rekenen op hulp?

Heb ik mij voorbereid op de opmerkingen van de mensen om mij heen?

Mijn wens achter mijn wens is

Als ik mijn eigen geld niet zou hoeven verdienen dan zou ik zijn/doen

Ik ben (vul aan met positieve eigenschappen)
Ik houd van (vul aan met alles waar je van houdt)
Ik wil (vul aan met je wensen en dromen)
Wanneer ga ik stralen?
Mijn bucketlist
Wat maakt mij boos?

De Bron Meditatie

Wat was ik voor een kind?
Wat zeiden en zeggen anderen over mij?
Zie ik foto's van vroeger voor me? Van mijn derde verjaardag? Vierde verjaardag?
Mijn eerste schooldag? Wat kreeg ik voor cadeaus? Waar hield ik van? Hoe ging ik het liefste verkleed?
Wat wilde ik worden? Wat waren mijn hobby's?
Had ik veel vriendinnetjes of maar een paar? Speelde ik liever buiten of binnen?
Ben ik na de lagere/basis school naar de vervolgopleiding gegaan die bij mij paste? Die ik wilde?
Werd ik meegesleept door wat mijn vrienden deden?
Was ik gelukkig in die tijd, zo rond mijn 14de? Speelden mijn ouders een rol?
Wat deed ik buiten school om? Wist ik wat ik wilde worden?
Zo ja, wat?
Had ik relaties? Kinderen: hoe ben ik zwanger geraakt?
Was er toen een knagend gevoel dat mijn leven te vol werd en door mijn vingers glipte?
Had ik het gevoel dat ik nog tijd genoeg had voor het verwezenlijken van mijn dromen?
Wanneer heb ik mijn dromen opgegeven? Of heb ik ze nog?

Ik word morgen wakker in mijn ideale leven
Hoe ziet dat leven eruit? Waar word ik wakker?
Hoe laat is het?
Wat voor weer is het?
Ligt er iemand naast me? Hoe ziet mijn slaapplek eruit? Hoe voelt mijn lichaam?
Hoe ziet mijn lichaam eruit? Wat voor haar heb ik?
Wat ga ik doen?
Wat eet ik?
Ga ik de deur uit?
Zie ik mensen?
Hoe ziet mijn keuken eruit? Mijn woonkamer?
Wat is het voor woonplek? Waar woon ik?
Heb ik een vervoersmiddel? Hoe ziet mijn ochtend eruit? Mijn lunchtijd?
Mijn middag?
Mijn avondeten?
Mijn avond?
Hoe laat ga ik naar bed?
Zo ja, wie is het?
Zo ja, wie?
Zo ja, wat voor middel?

Het weekurenschema:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							

Pak een set kleurpotloden en kleur alle uren van je week in. Voorbeeld: Blauw = slapen – rood = werken – zwart = woon-/werkverkeer – geel is eten klaarmaken en eten – groen is huishouden, enzovoort. Ook met een pen kun je de uren invullen met de activiteiten waar je dagelijks druk mee bent. Niets vergeten! Opstaan, douchen, aankleden, ontbijten, woon-werk verkeer, boodschappen, koken, favoriete programma's kijken, verplichte bezoeken, telefoontjes, hond uitlaten, kinderen wegbrengen en halen, huishouden, studie en alles wat je nog meer kunt bedenken: vul het in op het schema.

Wat (en wie?!) zijn je energiegevers en wat (en wie?!) zijn je energiezuigers? Omcirkel je energiegevers met een groene kleur en je energiezuigers met een rode.

Veranker nu jouw Reset door het Businessplan van je leven te schrijven (zie het gelijknamige hoofdstuk).