

Waar wil ik het over hebben?



kennissen, vrienden

☐


familie

☐


werk

☐


mijn dag

☐


geld

☐


wonen

☐


opvoeden

☐

Mijn omgeving

Mijn dagelijks leven



eten en drinken

☐


beweging

☐


alcohol

☐


roken

☐


voor jezelf zorgen

☐


seks

☐


lezen en schrijven

☐


digitaal

☐

Mijn lichaam

Mijn gevoelens



slapen

☐


medicijnen

☐

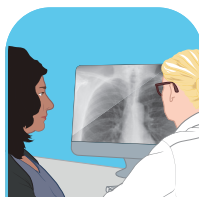

gewicht

☐


controle

☐


pijn

☐


uitslag onderzoek

☐

☐ Vul zelf een onderwerp in

.....

.....

.....



ik voel me...

☐


stress

☐


moe

☐


somber

☐


eenzaam

☐


jezelf zijn

☐


angst

☐



Mijn doel is:

.....
.....

Dit ga ik doen

Maand

☐ week 1

.....
.....
.....

☐ week 2

.....
.....
.....

☐ week 3

.....
.....
.....

☐ week 4

.....
.....
.....

Dit ga ik doen

Maand

☐ week 1

.....
.....
.....

☐ week 2

.....
.....
.....

☐ week 3

.....
.....
.....

☐ week 4

.....
.....
.....

Dit ga ik doen

Maand

☐ week 1

.....
.....
.....

☐ week 2

.....
.....
.....

☐ week 3

.....
.....
.....

☐ week 4

.....
.....
.....