

## 'Eigenlijk'-vragenlijst

Als we het woordje 'eigenlijk' gebruiken, dan zeggen we in feite: 'Als mijn verstand even zijn mond zou houden, en als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik *eigenlijk* ... gaan doen.'

Dit is dus een hele mooie manier om te ontdekken wat jij heel praktisch en tastbaar zou willen veranderen binnen je leven. Overal waar je ja zegt, ligt dus ruimte.

Omcirkel 'ja' of 'nee'.

*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 willen 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      een huisdier (soort: .....) willen hebben.
- Ja / Nee      een nieuwe garderobe willen aanschaffen.
- Ja / Nee      meer een-op-een 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 muziek willen 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 minder contact willen hebben met mijn familie.
- Ja / Nee vaker (een bepaald gerecht) willen eten.
- Ja / Nee een rijker seksleven willen hebben.
- Ja / Nee mijn huis totaal anders willen 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 willen kopen.

Anders, namelijk

.....

.....

.....

.....