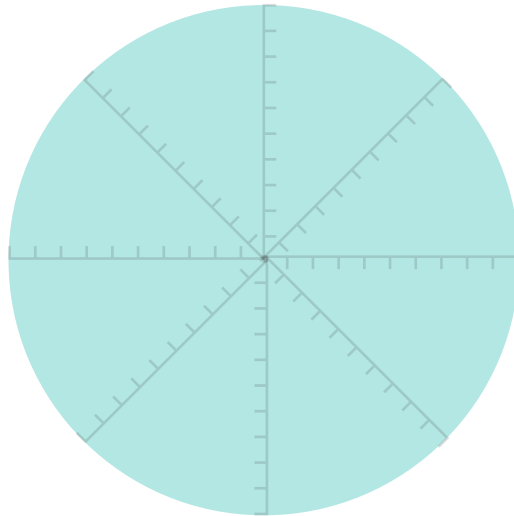


### WELKE ROLLEN NEEM JIJ OP?

1. Benoem welke rollen je vandaag opneemt in je leven (probeer maximum 8 rollen te beschrijven, meer is praktisch niet realiseerbaar). Vergeet jezelf als 'zelfzorger' niet.

1. IK
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

2. Welke 3 rollen van deze lijst zijn essentieel voor jouw wel-zijn? Waarom?
3. Verdeel de cirkel van de volgende pagina in zoveel spaken als de rollen die je noteerde. Benoem de spaken.
4. Geef op elke as met een score van 0 (laag) tot 10 (hoog) aan hoeveel aandacht elke rol dit jaar gekregen heeft.
5. Verbind de scores op de spaken met elkaar . Voelt dit evenwichtig aan voor jou?
6. Wat zou per rol je gewenste score zijn? Wetende dat tijd en energie schaarse goederen zijn, zal je keuzes moeten maken en zal je score ook niet overal 10 kunnen zijn. Wat is realistisch?
7. Teken je gewenste scores in een andere kleur op de spaken. Verbind de scores met elkaar.



8. Welke conclusies trek je uit de verschillen tussen de 'huidige' situatie en de 'gewenste' situatie?
9. Duid op de spaken (met een pijltje) aan welke rollen je de komende periode minder of meer aandacht wil schenken.
10. Wat ga je doen om de rollen die het nodig hebben meer aandacht te geven? Schrijf hieronder een aantal tips op voor jezelf.

11. Plan je voornemens concreet in je agenda in. Werk misschien met kleuren per rol die je meer aandacht wil geven.