

IS ALLES BESPROKEN VOOR NU, STRAKS EN LATER?

Vragen die kunnen helpen om over jezelf na te denken
& met anderen in gesprek te gaan

- **WAT WIL IK IN DE TOEKOMST?**
Denk aan: wat is belangrijk voor mij; wat wil ik wel en wat juist niet;
wat wil ik graag veranderen of verbeteren; wat heb ik daar voor nodig?
- **HOE TEVREDEN BEN IK MET MIJN LEVEN? KAN IK ZELF NOG IETS DOEN OM MIJN LEVEN BETER TE MAKEN?**
Denk aan: dingen doen waar ik blij van word; meer contacten onderhouden;
naar een bijeenkomst of activiteit gaan; welke idealen streef ik na;
welke nieuwe dingen wil ik graag leren?
- **HOE GAAT HET MET MIJ?**
Denk aan: zit ik lekker in mijn vel; ervaar ik op het moment balans in mijn leven;
kan ik goed voor mijzelf zorgen (boodschappen; huishoudelijk werk, etc.);
hoe gaat het met mijn conditie en fitheid (fysiek & mentaal)?
- **HEB IK GENOEG STEUN OM MIJ HEEN?**
Denk aan: contacten met familie, vrienden en anderen;
met iemand kunnen praten over zaken die mij bezig houden?
- **HEB IK EEN GOEDE WONING? WOON IK IN EEN BUURT DIE GESCHIKT VOOR MIJ IS?**
Denk aan: blijft mijn woning ook in de toekomst geschikt;
contacten in de buurt (kinderen, familie, burens, anderen);
voorzieningen in de buurt (winkels, ontmoetingsplekken, etc.); kan ik daar makkelijk komen?