

Levensmeter

Ons leven speelt zich af over verschillende domeinen. Onze basisbehoeften zijn ons eigen lijf en de gezondheid daarvan, het huis waarin we wonen en de mate waarin we ons leven kunnen bekostigen, de zingeving die we ervaren en de mate waarin we keuzes kunnen maken. Daarnaast zijn er onze familie, sociaal leven, baan, opleiding en de mate waarin we deelnemen aan de maatschappij. Elk domein heeft een eigen waarde, waardoor elk domein een deel van onze levensvreugde bepaalt.

In deze oefening breng je in kaart hoe voor jou de belangrijkste domeinen bijdragen aan je levensvreugde. Zo wordt duidelijk welke levensdomeinen nu aandacht behoeven en waarom.

Vul op de volgende pagina in hoe de domeinen er nu voor jou uitzien, welke wensen/behoeften je ervaart per domein en welk cijfer (0 uitermate slecht – 10 perfect) je het domein geeft.

1. Gezondheid

Hoe is je lichamelijke en psychische gezondheid? Wat zou je hierin wensen (te verbeteren)? Is deze wens uitvoerbaar en dus realistisch? Waar maak je je zorgen over?

2. Wonen en Financiën

Woon je prettig of levert je woonsituatie stress op? Kun je je eigen leven bekostigen of zijn er schulden? Welke haalbare wens heb je hierin?

3. Zingeving

Hoe besteed jij aandacht aan zingeving? Is dit voldoende?

4. Autonomie en ontwikkeling (zelfbeschikking, persoonlijke groei)

Ben je voldoende in staat om keuzes te maken en besluiten te nemen? Waar liggen ontwikkelpunten en kun je deze opvolgen?

5. Werk en dagbestedingsactiviteiten

Hoe ziet jouw dagbesteding eruit? Welke doelen heb je hierin? Mantelzorg kun je hier ook onder rekenen.

6. Sociale relaties (liefdesrelatie, familie, vrienden)

Welke relaties leveren jou vreugde op en waarom? Welke relaties veroorzaken stress en waarom? Wat zou je voor dit domein wensen?

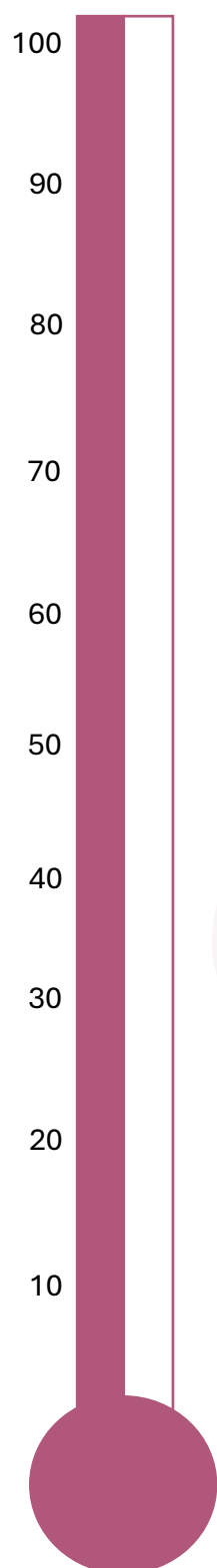
7. Vrijtijdsbesteding

Welke hobby's heb je? Waar krijg je energie van? Is er voldoende vrije tijd? Waar vloeit je vrije tijd weg?

8. Participatie (meedoen in de maatschappij)

Waardoor voel jij je een onderdeel van de maatschappij?

Vul de verschillende domeinen hieronder in. De twee domeinen die voor jou het meeste waarde hebben, vul je in de bovenste twee vakjes in.



Vul in de thermometer het totaal aantal punten in.

Hoe tevreden ben jij met je leven? Welk domein verdient aandacht en waarom?

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	X 2=

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	X 2=

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	

Domein:	
Nu:	
Gewenst:	
Cijfer:	