

Vragenlijst workshop 1: ‘Gewoon gelukkig zijn’

Deze vragen kunnen jou helpen om een zicht te krijgen op, en om gewoon eens stil te staan bij wat jou nu gelukkig maakt of welke tekorten je ervaart om gewoon gelukkig te kunnen zijn.

Als antwoord kan je gewoon ja of neen of soms of soms niet antwoorden, maar je kan evengoed nuanceren. Bv. ik ben over het algemeen tevreden met mijn relatie maar soms heb ik meer nood aan ...

Vul gerust aan met zaken die voor jou belangrijk zijn om je gelukkig te voelen en die nu ontbreken in jouw leven.

Schrijf je antwoorden op en breng deze mee naar de workshop. Deze zijn de leidraad om jouw transformatieproces te starten.

Met hartelijk Soulbalance groet
Barbara

Relaties:

- *Liefdesrelatie*
 - Ik heb een relatie en ben daar gelukkig mee / ik ben daar niet gelukkig mee
 - Ik heb geen relatie en ben daar gelukkig mee / ik ben daar niet gelukkig mee
- *Relaties met kind(eren)*
 - Ik heb geen kinderen en dat is ok / dat is niet ok
 - Ik heb kinderen en heb daar een goede relatie / geen goede relatie mee
- *Vriendschapsrelaties*
 - Ik heb voldoende, bevredigende vriendschapsrelaties
- *Algemeen*
 - Ik voel me eenzaam
 - Ik heb een bevredigend sociaal leven
 - Ik heb te vaak ruzie met partner/kind/vriend/collega ...

Gezondheid:

- Ik heb een goede gezondheid
- Ik vermoed dat sommige van mijn gezondheidsproblemen stressgerelateerd zijn
- Ik heb last van stress
- Ik denk eerder positief
- Ik pieker veel
- Mijn slaap wordt vaak onderbroken (slecht inslapen of doorslapen)
- Ik sport (genoeg)
- Ik mediteer

Werken:

- Ik heb werk
- Ik vind voldoening in mijn werk / in wat ik doe
- Ik heb geen werk en dat is ok
- Ik doe aan vrijwilligerswerk
- Ik voel me gewaardeerd in wat ik doe
- Ik doe wat ik graag doe

Woonomgeving:

- Ik ben tevreden met waar ik woon (omgeving)
- Ik ben tevreden met hoe ik woon (huis zelf)

Financieel:

- Ik ben tevreden met wat ik financieel ter beschikking heb

Algemeen:

- Ik sta evenwichtig in het leven
- Ik heb een doel in mijn leven
- Ik heb hobby's die me voldoening geven
- Ik zie mezelf graag
- Ik neem regelmatig tijd voor mezelf
- Ik maak me zorgen
- Ik voel me gelukkig
- ...