

Checklist Evaluatie van mijn Leven

Aan de hand van deze checklist kun je inhoud geven aan: het (vul hier je voor- en achternaam in)
"..... project"

1. Primaire zorg voor mezelf

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Vaststellen wat mijn centrale doelen in het leven zijn
- Doen in het leven wat ik werkelijk goed vind voor mij en voor het leven
- Werkelijk trouw zijn aan eigen normen en waarden
- Tijdsinvestering in mijzelf (hoe lang, vaak ben ik bijvoorbeeld met mijzelf alleen)
- Gelegenheid nemen mijzelf de spiegel voor te houden zoals door deze checklist te gebruiken en een persoonlijk ontwikkelingsplan te maken, dagboek bij te houden e.d.
- Feedback vragen van anderen (partner, vrienden, collegae)
- Uiterlijke verzorging
- Kleinere of grotere verslavingen of patronen
- Zorg voor materiële zaken
- Besteding en zorg voor financiën

2. Spiritualiteit

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Contact met een grotere levensdimensie
- meditatie
- zorg voor de inspiratie via lezen, cursussen e.d.
- tegemoet komen aan en inhoud geven aan eventuele religieuze verlangens
- bidden
- keuze van vrienden en keuze van gespreksonderwerpen bij vrienden
- ontwikkelen van een positieve levenshouding naar mezelf en anderen
- zeggen wat ik werkelijk te zeggen en doen wat ik werkelijk te doen heb
- ben ik trouw aan mijn morele normen en waarden

3. Evenwicht inspanning/ ontspanning

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- voldoende slapen (ben ik meestal uitgerust als ik opsta)
- tijdstip van opstaan en naar bed gaan (wat zou echt goed voor me zijn)
- regelmaat in deze
- pauzes tijdens en tussen bezigheden zoals gesprekken e.d.
- pauzes per dag, week, maand, jaar, meerdere jaren
- mijn werk onaf laten
- voldoende vakantie
- inhoud vakantie (vakantie houden zoals ik dat echt wil)
- mijn vrijetijdsbestedingen, kwalitatief en kwantitatief, actief en passief
- sportieve activiteiten
- natuur en cultuur
- gun ik mijzelf plezier

4. Werk

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- het soort werk dat ik doe en investering in het helderheid krijgen daarin
- mijzelf en de wereld tot bloei brengen
- zinvolheid van werk
- werkbelasting/ stress
- moeten in mijn werk
- werkverslaving
- uitdaging
- ontwikkelingsmogelijkheden
- leiding geven
- mijn optreden in team(s)
- verhouding met bazen, wederzijds
- verhouding met ondergeschikten, wederzijds
- verhouding met collegae, wederzijds
- bedrijfscultuur
- ambitie
- salaris e.d.
- carrièremogelijkheden
- loopbaanplanning

5. Partner

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Partner ja/ neen en eventuele activiteiten in deze
- Mijn persoonlijke investering in de relatie (staat mijn zorg voor de relatie in verhouding met het belang dat ik er aan hecht)
- Kwaliteitsontwikkeling relatie
- Kwaliteit contact (openheid, directheid, oprechtheid, intimiteit, wederzijds respect, wederzijdse erkenning en herkenning, warmte)
- Kwaliteit seksualiteit
- Gezinsmanagement
- Taakverdeling
- Tijdsinvestering en –planning partnerrelatie (met partner alleen, met derden er bij per dag, week, maand, jaar)
- Vrijtijdsbesteding met partner

6. Gezin en familie

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Kwaliteit van de relatie met mijn kinderen en omgekeerd
- Kwaliteit contact (zie aspecten bij de partner)
- Op de hoogte zijn wat er bij mijn kinderen leeft
- Kwantitatieve aandacht aan mijn kinderen: tijd per dag, per week, per jaar,
- Soort aandacht
- Inspirator, opvoeder, voorbeeld zijn
- Eerste vijf punten van dit blokje als het gaat om ouders
- Eerste vijf punten van dit blokje als het gaat om broers en zussen en overige familie

7. Vrienden

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Soort en aantal vrienden
- Kwaliteit vriendschappen
- Persoonlijke en met partner gemeenschappelijke vrienden
- Verhouding echte en verre vrienden
- Tijdsverdeling echte en verre vrienden
- Tijdsbesteding aan pseudo vrienden
- Vrienden voor mijn ambities, voor mijn plezier, voor mijn inspiratie of combinaties
- Noodzakelijke investering in het contact per vriendschap

8. Wonen

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Keuze woonplek
- Zorg voor mijn woon- en leefomgeving
- Inrichting van mijn woning
- Woonomgeving als spiegel en ondersteuning voor mijn ziel

9. Verdere omgeving

Centrale vraag: "Wat doe ik tot nu toe en wat wil ik eigenlijk met het leven als het gaat om"

- Aandacht aan de burens
- Aandacht aan de wijk, dorp, regio
- Maatschappelijke verantwoordelijkheid
- Aandacht aan politiek
- Aandacht aan de wereldproblematiek