**Mengpaneel:**

Op dit mengpaneel kan je in de middelste kolom aangeven welke balans je zou willen hebben tussen de twee uitersten. Je kan ook aangeven hoe die balans in de realiteit is. Dat kan je aangeven door twee kruisjes te zetten in verschillende kleuren of bijvoorbeeld een kruisje voor hoe je het zou willen en een bolletje voor hoe het is.

Balans betekent niet dat alles in het midden moet staan. Het gaat er om welke balans jij wilt hebben in jouw leven.

**Relaties (vrienden en familie)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nooit iets over mijzelf vertellen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd alles vertellen over mijzelf |
| Altijd doen wat anderen willen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd doen wat ik wil |
| Geen energie steken in erbij horen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Heel veel energie steken in erbij horen |
| Mezelf altijd terugtrekken | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd bij anderen proberen te zijn |
| Altijd alles zelf regelen zonder hulp | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd alles voor me laten oplossen |

**Opleiding, werk, dag invulling**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alles voor me uitschuiven | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Alles meteen doen |
| Alles half/half doen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Alles perfect doen |
| Geen energie in iets steken | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Heel veel energie in iets steken |
| Alleen dingen leren die ik interessant vind | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Alles leren wat moet |

**Vrije tijd**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Passief zijn, niets ondernemen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd actief zijn |
| Alles alleen doen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Alles met anderen doen |
| Altijd binnen zijn | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Zo veel mogelijk buiten zijn |

**Gezondheid**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Slecht voor mijn lichaam zorgen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Obsessief goed voor mijn lichaam zorgen |
| Altijd ongezond eten | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd gezond moeten eten |
| Altijd te weinig slapen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Altijd te lang slapen |
| Mijn emoties altijd inhouden | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Mijn emoties altijd op een heftige manier uiten |

**Opvoeden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Loslaten | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Controle houden |
| Alleen doen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Samen doen |
| Zelf laten oplossen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Overnemen |
| Emoties er laten zijn | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Emoties wegmaken |
| Eigen mening laten volgen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Aanpassing aan  anderen vragen |
| Toegeeflijk | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Consequent |
| Beschermen | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** | Uitdagen |

**Zijn er nog andere gebieden waar je een betere balans in wilt vinden?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** |  |
|  | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** |  |
|  | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** |  |
|  | **[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]** |  |

**Welke concrete stappen ben jij de komende tijd bereid te nemen om een betere balans te vinden?**

Bronnen: “ACTief opvoeden” D. Matthijssen en “ACT your way” D. Matthijssen

