## **Hulpmiddel voor het opstellen van doelen: Een gewone dag**

|  |
| --- |
| **Een Gewone Dag****Naam:****Datum:**  |
| **Activiteiten** | **Plaatsen**  | **Personen**  |
| Wat doe je zoal? *Beschrijf een gewone dag (bijv. rusten, slapen, schoonmaken, lezen, etc.), wat neemt de meeste tijd in beslag?* | Waar ben je overdag? | Met wie breng je tijd door?  |
| Zijn er hiervan dingen die je minder vaak zou willen doen?  | Zijn er hiervan plaatsen waar je minder tijd zou willen doorbrengen? | Zijn er hiervan mensen die je minder vaak zou willen ontmoeten?  |
| Zijn er hiervan dingen die je vaker zou willen doen?  | Zijn er hiervan plaatsen waar je meer tijd zou willen doorbrengen?  | Zijn er hiervan mensen die je vaker zou willen ontmoeten?  |
| Zijn er dingen die je niet hebt gedaan maar die je wel zou willen doen?  | Zijn er plaatsen waar je niet bent geweest maar waar je wel graag heen zou willen gaan?  | Zijn er mensen die je niet hebt ontmoet maar die je wel graag vaker zou willen ontmoeten?  |
| Wat remt je om te doen wat je zou willen doen?  | Wat remt je om naar de plaatsen te gaan waar je heen wil gaan?  | Wat remt je om de mensen te ontmoeten met wie je graag tijd zou willen doorbrengen?  |