

38 Werkblad energiegevende activiteiten plannen

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Het is verstandig om systematisch energiegevende activiteiten te gaan plannen. Het leidt af en zorgt voor zingeving op een andere manier dan voorheen toen u er alcohol bij dronk.

1. De eerste stap is om activiteiten te bedenken die u graag doet of deed (en weer op zou kunnen pakken). Wanneer u het lastig vinden om te brainstormen over activiteiten is hier een hulpmiddel voor, nl. het aankruisen van voor u belangrijke waarden. Bij deze waarden kunnen activiteiten bedacht worden die zin, energie of diepte geven. Voorbeelden van belangrijke waarden zijn:

<input type="checkbox"/> plezier	<input type="checkbox"/> ondernemingszin
<input type="checkbox"/> orde	<input type="checkbox"/> stimulatie
<input type="checkbox"/> spiritualiteit	<input type="checkbox"/> verbondenheid
<input type="checkbox"/> vriendschap	<input type="checkbox"/> zeggenschap
<input type="checkbox"/> schoonheid	<input type="checkbox"/> religie
<input type="checkbox"/> gezondheid	<input type="checkbox"/> een comfortabel leven
<input type="checkbox"/> competitie	<input type="checkbox"/> innerlijke groei
<input type="checkbox"/> betere leefwereld	<input type="checkbox"/> zelfrespect
<input type="checkbox"/> veiligheid	<input type="checkbox"/> geluk
<input type="checkbox"/> levensdoel	<input type="checkbox"/> autonomie
<input type="checkbox"/> familie	<input type="checkbox"/> geld
<input type="checkbox"/> rechtvaardigheid	<input type="checkbox"/> sociale erkenning
<input type="checkbox"/> verantwoordelijkheid	<input type="checkbox"/> goed doen
<input type="checkbox"/> respect	<input type="checkbox"/> teamgeest
<input type="checkbox"/> uiterlijk	<input type="checkbox"/> nieuwsgierigheid

2. De tweede stap is om bij deze waarden passende activiteiten te bedenken.
3. De derde stap is om deze activiteiten in uw agenda te plannen, bij voorkeur wekelijks. Maak hier ook afspraken over met belangrijke anderen om u heen.