

Mijn!



Deze bundel is van:

Werkwijze

De kaartjes van Mijn! Kwaliteit van leven tonen de reikwijdte van het model van kwaliteit van leven. Ze geven inspiratie om op zoek te gaan naar datgene wat belangrijk & waardevol is voor mensen en het waarom. Je hoeft ze niet per se op tafel uit te leggen maar kan ze ook in je achterhoofd houden, open interesse tonen en vragen stellen wanneer de gelegenheid zich aanbiedt. De hoeveelheid kaartjes kan overweldigend zijn en ze hoeven niet allemaal op 1 dag uitgelicht te worden. Bovendien veranderen antwoorden iedere dag. Het mooie is dat de kaartjes en domeinen onderling verweven zijn en dat sterktes, relaties, wensen en mogelijkheden uitstralen naar een groter geheel.

Met behulp van deze bundel hou je jouw kwaliteit van leven bij. Tijdens het spelen van Mijn! kan je per domein de belangrijkste zaken noteren en hier bewaren.

Vul steeds de datum in (maand en jaar). Je antwoorden kunnen steeds veranderen, het is dus van belang dat je kan zien wanneer je deze antwoorden hebt gegeven. Indien het blad van een domein vol is kan je een nieuwe afprinten/downloaden en de nieuwe datum noteren. Zo heb je uiteindelijk de mogelijkheid om de antwoorden van verschillende periodes naast elkaar te leggen en je evolutie te zien.

Je kan het inspiratieboekje gebruiken om tot diepere antwoorden te komen tijdens het spelen van het spel.

- Wat wil ik graag?
- Hoe en met wie bereik ik dat (wie zijn mijn steunfiguren hierbij)?
- Wat heb/kan ik al?
- Hoe en met wie behoud ik dat?
- Hoeveel tijd en ruimte heb ik hiervoor?



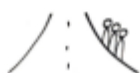
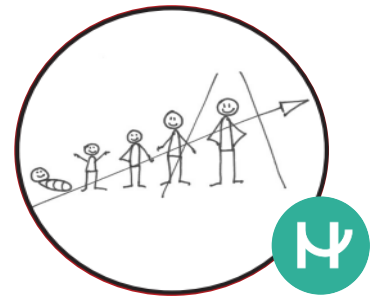
Veel plezier!



Datum:

Persoonlijke ontwikkeling

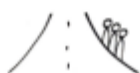
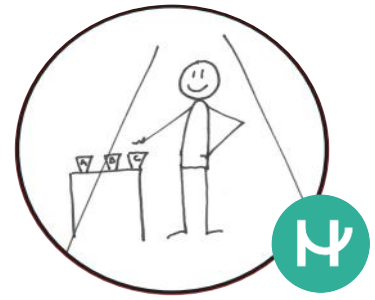
Leren, jezelf ontwikkelen



Datum:

Zelfbepaling

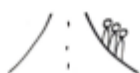
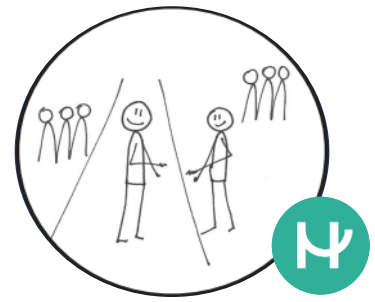
Zelf kiezen



Datum:

Interpersoonlijke relaties

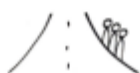
Familie, vrienden & bekenden



Datum:

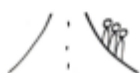
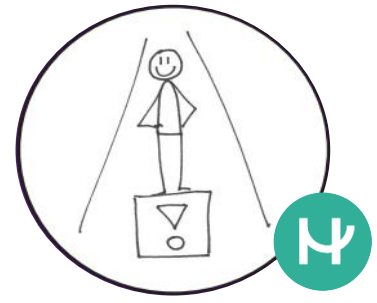
Sociale inclusie

Meedoen & erbij horen



Datum:

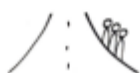
Rechten



Datum:

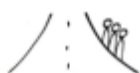
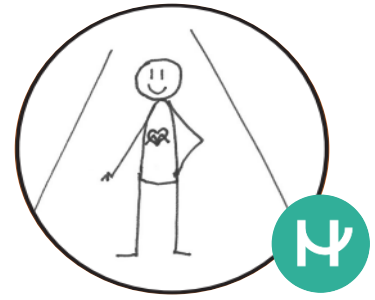
Emotioneel welbevinden

Lekker in je vel



Datum:

Fysiek welbevinden Gezondheid



Datum:

Materieel welbevinden Geld & eigen spullen

