

**EEN IDEAAL LEVEN<sup>1</sup>**

Geef op ieder gebied aan welke gebeurtenissen zouden optreden in een voor u **Ideaal** leven. Drie aanwijzingen bij het invullen: houdt het kort; wees specifiek in plaats van algemeen en gebruik een positieve formulering ("opruimen" vs "geen rommel maken", bijvoorbeeld).

Op het gebied van **wonen** zou ik willen dat:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

In het **huishouden** zou ik willen dat:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

Op het gebied van **werk/opleidingen** zou ik willen dat:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

Op het gebied van **financiën** zou ik willen dat:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

Wat betreft mijn **sociaal netwerk** zou ik willen dat:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

---

<sup>1</sup> Versie TvL Caroline Marijnissen-Bouten, Hendrik Roozen & Peter Greeven. Gedragstherapie Jaargang 50 Nummer 2 juni 2017

Wat betreft mijn **sociale- en recreatieve activiteiten** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op het gebied van **alcohol- en/of druggebruik** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Wat betreft mijn **persoonlijke gewoontes** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Wat betreft mijn **familie** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op **emotioneel** gebied zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Wat betreft **communicatie** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Wat betreft mijn **gezondheid** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

*Optioneel:*

Op het gebied van de **relatie met partner** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op het gebied van **seksualiteit** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op het gebied van **kinderen** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op het gebied van **spiritualiteit & religie** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op het gebied van **politie & justitie** zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Op het gebied van ..... zou ik willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

In het **algemeen** zou ik graag willen dat:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....