

Werkpagina – Nieuwe dromen in kleine stappen (NAH)

Deze werkpagina is gemaakt om je op weg te helpen met het opnieuw vinden van jouw droom/dromen. Zodat je je leven met NAH vorm kun geven. Het is een hulpmiddel.

Deel 1 – Even stilstaan

Neem rustig de tijd. Je hoeft dit niet in één keer in te vullen. Je kunt het zo kort of uitgebreid maken als jij zelf wilt. Je kunt bijvoorbeeld voor elk gebied deze vragen beantwoorden: werk – sociaal leven – sport – relaties – vrijetijdsbesteding etc.

1. Wat mis ik het meest sinds mijn NAH?

.....
.....
.....

2. Wat doet daarin het meeste pijn?

.....
.....

(Rouw mag er zijn. Dit is geen zwakte.)

Deel 2 – Wat is er nog wél?

3. Welke eigenschappen of kwaliteiten heb ik nog steeds?

(bijv. zorgzaam, creatief, analytisch, doorzetter, humorvol)

.....
.....
.....
.....

4. Wat vind ik nog steeds belangrijk in mijn leven?

- ☐ Verbinding
- ☐ Rust
- ☐ Creativiteit
- ☐ Betekenisvol zijn
- ☐ Structuur
- ☐ Iets leren
- ☐ Anders, namelijk:

Deel 3 – Mijn nieuwe, kleinere droom

Denk niet groot. Denk passend.

5. Waar verlang ik op dit moment naar?

.....

Maak het kleiner:

6. Hoe kan ik dit kleiner maken?

Bijvoorbeeld:

- Niet 20 uur werken → 2 uur proberen
- Niet groot sociaal netwerk → 1 vast contact

Mijn kleine versie:

.....

Deel 4 – Mijn experiment (4 weken)

Nieuwe dromen zijn experimenten.

7. Wat ga ik 4 weken uitproberen?

.....

8. Hoe vaak per week?

☐ 1x

☐ 2x

☐ Anders:

9. Wat heb ik nodig om dit veilig te doen?

☐ Vaste rustmomenten

☐ Iemand die me helpt

☐ Minder andere afspraken

☐ Duidelijke eindtijd

☐ Anders:

Deel 5 – Reflectie (na 4 weken)

Wat gaf energie?

.....

Wat kostte teveel energie?

.....

Wat wil ik aanpassen?

.....

Mijn nieuwe definitie van succes

Succes is voor mij nu:

- ☐ Op tijd stoppen
- ☐ Grenzen aangeven
- ☐ Stabiël blijven
- ☐ Hulp vragen
- ☐ Anders:

Afsluiter

Eén kleine stap deze week is:

.....