

MIJN WELZIJSAGENDA

Een jaar lang stilstaan bij mijn gevoelens,
signalen en wat mij helpt.

Naam: _____

Jaar: _____

Voorwoord

Iedereen heeft goed dagen en moeilijke dagen.

Soms merk ik zelf dat het minder goed gaat.

Soms merken mensen rondom mij kleine veranderingen op.

Door stil te staan bij mijn gevoelens, gebeurtenissen en signalen, kan ik beter begrijpen wat invloed heeft op mijn welzijn.

Deze agenda helpt mij om:

- Mijn eigen signalen te herkennen
- Patronen te herkennen
- Te ontdekken wat mij helpt
- Beter te kunnen uitleggen hoe het met mij gaat.

Deze agenda is geen controle en geen beoordeling.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Het gaat om mijn eigen ervaring.

Mijn welzijn verandert van dag tot dag.

Door hier aandacht aan te geven, leer ik beter luisteren naar mezelf.

Mijn gevoelens mogen er zijn.

Mijn signalen zijn belangrijk.

Ik mag hulp vragen wanneer ik die nodig heb.

Hoe gebruik ik deze agenda?

Deze agenda kan ik gebruiken:

- ☐ Alleen
- ☐ Samen met iemand die ik vertrouw
- ☐ Tijdens gesprekken met een hulpverlener

Ik hoef niet elke dag veel te schrijven.

Een paar woorden kunnen al genoeg zijn.

Ik kan terugkijken naar:

- Wat goed ging
- Wat moeilijk was
- Welke situaties invloed hadden
- Wat mij opnieuw rust gaf

als iemand wil begrijpen hoe het met mij gaat, dan is dit belangrijk:

Dit moet je over mij weten

Zo merk je dat het goed met mij gaat:

Zo merk je dat het minder goed met mij gaat:

Wat helpt mij:

wat maakt het moeilijker voor mij:

Zo kunnen anderen mij steunen:

Mijn signalen

Iedereen heeft signalen waaraan je kunt merken dat het goed gaat of dat het moeilijker wordt.

Door mijn eigen signalen te herkennen, kan ik sneller begrijpen wat ik nodig heb.

Als het goed met mij gaat, merk ik

- ☐ Ik heb zin om dingen te doen
- ☐ Ik zoek contact met anderen
- ☐ Ik kan genieten van dingen
- ☐ Ik heb meer energie
- ☐ Ik kan beter omgaan met prikkels

INKIJKEXEMPLAAR