



## WAT IK BELANGRIJK VIND

- A: Schrijf per rol die je bezit wat je belangrijk, waardevol vind binnen die rol.  
Breng het tot een kern. Als ik dit minimaal doe, voelt dat voor mij waardevol en goed.
- B: Maak verbinding met je verlangens, behoeftes, wensen, dromen binnen die rol
- B1: Volledige vrije brainstrom
- B2: Is het realistisch, haalbaar, acceptabel,  
alleen te gaan, onafhankelijk – vanuit eigen verantwoordelijkheid
- C: Inzicht in rollen en tijdsbesteding bij die rollen met de [vragenlijst VLQ](#) – zie ook op de site.

O.a.

Ik- IK

Ik- moeder/vader

Ik- dochter/zoon

Ik- zus/broer

Ik- partner

Ik- schoondochter/-zoon

Ik- werknemer

Ik- vriend(in)

Ik- .....