

Mini-intake

Kun je, op basis van het model, in algemene zin benoemen welke dingen op dit moment een belangrijke positieve rol vervullen in je leven? Dit kunnen mensen zijn, omstandigheden, of iets anders.

.....

.....

.....

En wat zijn over het algemeen de remmende, moeilijke dingen?

.....

.....

.....

Kun je specifiek aangeven of en wat er op bepaalde gebieden in je leven speelt aan leuke en minder leuke dingen?

Financiële situatie

.....

Woonsituatie

.....

Werk

.....

Lichamelijke gesteldheid

.....

Relaties

.....

Kun je specifieke dingen noemen uit je leergeschiedenis (oftewel verleden), die nog steeds een belangrijke rol spelen in je leven?

.....

.....

Heb je last van lichamelijke en/of psychische klachten, en zo ja, welke?

.....

.....

Hoe zou je jezelf beschrijven als het gaat om je persoonlijkheid of karakter? Ben je bijvoorbeeld van nature open en extravert, of juist wat meer teruggetrokken? Ben je serieus en nadenkend, of juist een flapuit? Wat typeert jou?

.....

.....

Zijn er nog andere dingen die je graag zou willen benoemen?

.....

.....

.....

Hoe ga je om met (voor jou specifieke) moeilijke situaties? Dus denk aan je financiële situatie, je woonsituatie, werk, lichamelijke gesteldheid en relaties.

.....
.....

Hoe is de relatie met je leergeschiedenis? Draag je die actief en met compassie met je mee, of loop je er liever voor weg?

.....
.....

Hoe is de relatie met je verstand? Welke gedachten kunnen je dikwijls beheersen, en welke woorden kunnen je zomaar raken?

.....
.....

Wat zijn je klachten, en hoe ga je om met je klachten? Is die relatie open en ervarend, of juist vermijden en bestrijdend?

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

Hoe is de relatie met jezelf? Hoe kijk je naar je eigen gedrag? Vind je vaak dat je dingen niet goed doet, of vind je jezelf juist helemaal te gek? Met andere woorden: Wat vind je van jezelf?

.....
.....

Heb je het gevoel dat je het leven hebt dat je graag zou willen hebben?

Ja / Nee / Een beetje / Weet niet

Wat zijn de dingen die je heel graag doet?

.....
.....

Wat zijn de minder leuke dingen, die je doet omdat het nu eenmaal moet?

.....
.....

Wil je nog iets benoemen wat niet in dit lijstje staat?

.....
.....