

Persoonlijke groei Planner





Dit boek is van

Niveau 10 Levensinventaris

Familie vrienden										
Zelfontwikkeling										
Spiritualiteit										
Financiën										
Carrière										
Relaties										
Recreatie										
Geven										
Omgeving										
Gezondheid										



Mijn droom

[illegible]

Dagelijkse planner

[illegible]

Weekplanner

Maandag	Dinsdag

Woensdag	Donderdag

Vrijdag	Zaterdag

Zondag	Opmerkingen

Visiebord

Carrière

Financiën

Relaties

Liefde

Persoonlijke groei

Gezondheid

Vrije tijd

Thuis

Verlanglijstje

Prestaties	Ervaringen

Verantwoordelijkheid

SCHRIJF UW PROBLEMEN OP

HOE BEN IK VERANTWOORDELIJK VOOR DIT PROBLEEM? HEB JE SLECHTE KEUZES GEMAAKT? HEB IK ALLES GEPROBEERD DAT IN MIJN KRACHT IS OM DE DINGEN TE VERBETEREN? VAN JE HEBT TELEFOON DE DINGEN DIE JE DAADWERKELIJK HEBT GEDAAN)

ALS U DIT PROBLEEM OPLOSST, HOE ZOU UW LEVEN (OF HET LEVEN VAN ANDEREN) VERBETEREN, IS DIT PROBLEEM DE WAARD OM OP TE LOSSEN?

WAT KANIDO OM DINGEN BETER TE MAKEN? WELKE STAPPEN KAN IK VANDAAG BEGINNEN OM DE SITUATIE TE VERBETEREN

GROEI VERSUS VASTE MINDSET

Groeimindset	Vaste mentaliteit
UITDAGINGEN Uitdagingen zijn voor mij een manier om beter te worden	UITDAGINGEN Ik probeer uitdagingen te vermijden, zodat ik er niet dom uitzie
VERLANGENS Ik probeer nieuwe dingen VAARDIGHEDEN Ik kan altijd verbeteren Verlangens Ik zal nieuwe dingen proberen	VERLANGENS Ik blijf gewoon bij wat ik weet VAARDIGHEDEN Ik ben er goed in of niet. Als ik dat niet ben, is het ook goed
OBSTAKEL Ik zal mijn aanpak veranderen totdat ik succes heb	OBSTAKEL Ik ben er gewoon niet goed in en zo is het ook
SUCCES VAN ANDEREN Ik ben geïnspireerd door hun succes. Misschien kan ik iets leren van hun succes	SUCCES VAN ANDEREN Het is oneerlijk dat zij slagen en ik niet
KRITIEK Ik kan leren van de feedback! Rocovo	KRITIEK Ik voel me bedreigd door de kritiek die ik krijg



Mijn relaties

Relaties

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Relaties

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Relaties

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Relaties

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zelfbeoordeling

Wat zou ik willen verbeteren en hoe

Actie brainstorm

Stop met doen

Doe minder

Blijven doen

Begin met

Mijn prioriteiten

Opdrachtnaam		Steile stappen naar taak
1		
2		
3		
4		
5		

Wiel van het leven

Carrière

--

Financiën

--

Relaties

--

Liefde

--

Persoonlijke groei

--

Gezondheid

--

Vrije tijd

--

Thuis

--

Patient Information	
Name	
Age	
Gender	
Address	
City	
State	
Zip	
Phone	
Medical History	
Allergies	
Current Medications	
Past Medical History	
Family History	
Social History	
Physical Examination	
Vital Signs	
Laboratory Tests	
Imaging Studies	
Diagnosis	
Treatment Plan	
Follow-up	

Patient Information	
Name	
Age	
Gender	
Address	
City	
State	
Zip	
Phone	
History of Present Illness	
Onset of symptoms	
Duration of symptoms	
Frequency of symptoms	
Severity of symptoms	
Associated symptoms	
Previous treatments	
Response to treatment	
Family history	
Social history	
Review of Systems	
Constitutional	
Cardiovascular	
Respiratory	
Gastrointestinal	
Genitourinary	
Neurological	
Musculoskeletal	
Dermatological	
Endocrine	
Hematological	
Immunological	
Psychiatric	
Ophthalmological	
Otolaryngological	
Nasal	
Throat	
Lungs	
Heart	
Liver	
Spleen	
Pancreas	
Gallbladder	
Stomach	
Intestines	
Bladder	
Prostate	
Uterus	
Ovaries	
Testes	
Penis	
Vagina	
Cervix	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	
Duodenum	
Jejunum	
Ileum	
Cecum	
Appendix	
Sigmoid	
Rectum	
Anal	
Urethra	
Vagina	
Cervix	
Uterus	
Ovaries	
Fallopian	
Tubes	
Vulva	
Clitoris	
Perineum	
Rectum	
Sigmoid	
Colon	
Small Intestine	

Mijn dagelijkse rituelen

[illegible]

Jaarlijkse doelen

Gezondheid en fitness

--

Opmerkingen en gedachten

--

Kwartaaldoelen

Gezondheid en fitness

Doel	Waarom	Beloning

Opmerkingen en gedachten

[illegible]