**Vitaal Burgerschap.**

**Verdieping op eigenheid**



**Vitaal burgerschap**

**Bijzondere trajecten zorg en welzijn**

**ROC Friese poort 2016**

**A.Kamstra**

**Vitaal.**

Om vitaal in het leven te staan is het van belang je bewust te zijn van jezelf. Neem je de regie over je leven of laat je het leven je richting bepalen? Hoe zit dat bij jou, heb je daar wel eens over nagedacht?

**Ingrediënten voor een vitaal leven.**

Er is geen vast recept voor een vitaal leven. Er zijn wel voorbeelden die je kunt volgen en leefwijzen die successen kunnen opleveren. Wat voor de ene persoon succesvol is, hoeft voor een ander niet zo te zijn. Vitaal leven is dus eigenlijk op maat gemaakt door jezelf.

Om iets dichter bij jezelf te kunnen komen en de keuze te maken te leven zoals je dat zelf graag wilt, zal je bepaalde stappen die jouw unieke leven maken eens na kunnen gaan lopen.

Vraag je eens af, doe ik nog wel wat ik eigenlijk wil. Of, past dit bij mijn persoonlijk waarden? Op de volgende bladzijde staat een hulpmiddel die je een paar stappen verder kan helpen richting je vitale leven.

**Fitmeter.**

**Talenten en kwaliteiten**



**Waar wil ik naartoe, ambities, doelen, wat wil ik nog**.



**Wat irriteert mij, waar heb ik een hekel aan.**



**Waarden. Waar ben ik trouw aan.**



**Waar voel ik mij klein in en wil ik in groeien.**



Door het weghalen, toevoegen en ontwikkelen van bepaalde gewoonten, overtuigingen en het nadenken over hoe je het zou willen, ben je in staat regie te nemen over je leven en zal je persoonlijke situatie een andere vorm krijgen.

Conclusie:

Leg in eigen woorden uit wat je conclusie is na dit korte zelfonderzoek.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...................

**Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken**

**Blijf ik denken zoals ik altijd al dacht**

**Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht**

**Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd**

**Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd**

**Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan**

**Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan**

**Blijft mij overkomen wat mij altijd overkom**