

Je passielijst

1. Maak de lijst

Stel je je ideale leven voor en maak een lijst met minstens 10 activiteiten waar je energie van krijgt, die je liefde geven, die je passie zijn. Voorbeeld:

Nr.	Passie	Score
1.	Activiteit a	
2.	Activiteit b	
3.	Activiteit c	
...	...	
10	Activiteit j	

2. Bepaal de prioriteit

Welk punt vind je het belangrijkste in je lijst van 1 – 10? En daarna, en daarna? Sorteert de lijst zodat de activiteiten in jouw volgorde van belangrijkheid staan. Voorbeeld:

Nr.	Passie	Score
1.	Activiteit c	
2.	Activiteit d	
3.	Activiteit a	
...	...	
10	Activiteit b	

3. Score je passies

Bekijk het leven dat je nu leidt: in welke mate ben je tevreden over de hoeveelheid tijd en aandacht die je aan de activiteiten besteedt? Geef iedere passie een score op een schaal van 1 -10. Voorbeeld:

Nr.	Passie	Score
1.	Activiteit c	4
2.	Activiteit d	3
3.	Activiteit a	7
...
10	Activiteit b	6

4. Evalueer

Als je naar jouw lijst kijkt wat zegt dit je dan? Welke conclusies trekt je hieruit? Wat kun je doen om je scores te verbeteren?