

Wat zijn voor jou de voorwaarden om een goede dag te hebben op het **werk**? In hoeverre kan je daar zelf voor zorgen en in hoeverre ben je daarvoor afhankelijk van je collega's?

Voorwaarden	Wat kan ik zelf doen?	Wat ligt in handen van de ander?

Wat zijn voor jou de voorwaarden om een goede dag te hebben in je **privéleven**? In hoeverre kan je daar zelf voor zorgen en in hoeverre ben je daarvoor afhankelijk van je gezinsleden?

Voorwaarden	Wat kan ik zelf doen?	Wat ligt in handen van de ander?

Wat zijn voor jou de voorwaarden om een goede dag te hebben op het vlak van je **gezondheid**? In hoeverre kan je daar zelf voor zorgen en in hoeverre ben je daarvoor afhankelijk van anderen?

Voorwaarden	Wat kan ik zelf doen?	Wat ligt in handen van de ander?

Door deze oefening krijg je een duidelijk beeld over de mate waarin je nu al verantwoordelijkheid neemt over je leven. Als je merkt dat je heel veel in de meest rechtste kolom hebt geschreven en vrij weinig in de middelste kolom, kan het nuttig zijn om eens opnieuw na te denken over je voorwaarden. Welke voorwaarden heb je wél zelf in de hand?

