

# Vier Domeinen

Om straks makkelijk als regisseur de regie te houden over je leven gebruiken we vier domeinen om al je prioriteiten te vereenvoudigen. Omschrijf hieronder in één zin wat elk domein voor je betekent.

Werk/Carrière:

Thuis/Familie:

Sociale Omgeving/Gemeenschap:

Zelf (lichaam en geest):

Een manier om grip te krijgen op je huidige leven en dromen is door het verband tussen belangrijkheid en je aandacht van elk domein te bepalen. Het schema hieronder is een nieuw perspectief om te zien wat belangrijk voor je is.

In de eerste kolom overweeg je de belangrijkheid van elk domein in je leven vandaag de dag. Geef elk domein een percentage en zorg dat ze samen opgeteld 100% zijn.

In de tweede kolom, overweeg hoeveel tijd en energie daadwerkelijk naar elk domein gaat in een normale week. Geef elk domein een percentage en zorg, ook hier, dat deze getallen samen optellen tot 100%.

Op de volgende pagina vind je een leeg schema om zelf in te vullen.

Domein	Belangrijkheid	Aandacht van tijd en energie
Werk/Carrière	%	%
Thuis/Familie	%	%
Sociale Omgeving/ Gemeenschap	%	%
Zelf (lichaam & geest)	%	%
	100%	100%



Domein	Belangrijkheid	Aandacht van tijd en energie
Werk/Carrière		
Thuis/Familie		
Sociale Omgeving/ Gemeenschap		
Zelf (lichaam & geest)		
	100%	100%

Het tweede schema hieronder is extra.  
Dit kunnen we gebruiken om verderop in het proces te vergelijken!

Domein	Belangrijkheid	Aandacht van tijd en energie
Werk/Carrière		
Thuis/Familie		
Sociale Omgeving/ Gemeenschap		
Zelf (lichaam & geest)		
	100%	100%