REALITY CHECK

LOVE-ST(R)UCK JOURNAL

HOUSE OF LIMAE

DATE: _____ MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN

AANTREKKING BETEKENT NIET AUTOMATISCH DAT IEMAND OOK BIJ MIJ PAST. DEZE PAGINA HELPT MIJ ONDERSCHEID TE MAKEN TUSSEN IEMAND LEUK VINDEN EN IEMAND DIE ECHT AANSLUIT BIJ MIJN BEHOEFTEN, WAARDEN EN GEVOEL VAN VEILIGHEID.

TERUG NAAR DE REALITEIT, GEEF JOU BEHOEFTEN EEN SCOREN EN DAT VAN DE LOVE- ST(R)UCK.

EIGENSCHAP	MIJN SCORE	DE PERSOON	IS HET ZICHBAAR?
CONSISTENTIE			
OPEN COMMUNICATIE			
INITIATIEF			
EMOTIONEEL BESCHIKBAAR			
LOYALITEIT			
RESPECT			
NORMEN EN WAARDEN			
INTERESSE			
DUIDELIJKHEID			
WEDERKERIGHEID			
NEEMT VERANTWOORLIJKHEID			
EERLIJKHEID			
BETROUWBAARHEID			
AFSPRAKEN NA KOMEN			
EMOTIONEEL VOLWASSENHEID			
GEEFT MIJ GEZONDE RUIMTE			

BEN IK VERLIEFD OF GEACTIVEERD?

IK VOEL MIJ RUSTIG	JA / NEE
IK VOEL MIJ VEILIG	JA / NEE
IK HOEF NIET TE RADEN	JA / NEE
IK VOEL MIJ GEWAARDEERD	JA / NEE
IK BLIJF GEFOCCUST OP MIJN LEVEN	JA / NEE
IK HOEF DE CONNECTIE NIET IN TE VULLEN	JA / NEE
IK KAN ZIJN WIE IK BEN	JA / NEE

TOTALE EIND SCORE:	MIJN SCORE	DE PERSOON	VERSCHIL
VUL HIER DE TOTALE EINDSCORE IN ALS JE ALLES HEBT INGEVULD.	_____	_____	_____

IEMAND KAN NOG ZO LEUK ZIJN EN VLINDERS VEROORZAKEN, MAAR IS DIE PERSOON OOK EEN GOEDE MATCH VOOR JOU BEHOEFTEN EN JOUW BARE MINIMUM? AANTREKKING IS MOOI, MAAR EEN GEZONDE VERBINDING VRAAGT OOK OM VEILIGHEID, WEDERKERIGHEID EN RUIMTE VOOR WIE JIJ BENT.

HOE VOEL IK MIJ BIJ DE PERSOON?

	MIJN MINIMUM	BIJ DE PERSOON	VERSCHIL
GEVOEL			
RUST			
VEILIGHEID			
VERTROUWEN			
ZEKERHEID			
PLEZIER			
VERBINDING			
MEZELF KUNNEN ZIJN			
EMOTIONEEL VEILIG			

WAT IS MIJN TOP 8 WAAR IEMAND IETS AAN *MOET* VOLDOEN?
MIJN BARE MINIMUM:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

VOLDOET DE PERSOON AAN MIJN BASISBEHOEFTEN?

☐ JA ☐ GEDEELTELIJK ☐ NEE

ALS DE DYNAMIEK HETZELFDE BLIJFT ZOALS IE NU IS, ZOU IK DAN GELUKKIG ZIJN EN OF DIT WILLEN IN *MIJN* LEVEN

☐ JA ☐ NEE ☐ TWIJFEL

VIND IK DEZE PERSOON VOORAL AANTREKKELIJK, OF VOEL IK MIJ OOK VEILIG, GEZIEN EN GERESPECTEERD?

☐ VOORAL AANTREKKELIJK ☐ IK VOEL MIJ VEILIG, GEZIEN EN GERESPECTEERD ☐ IK WEET HET NIET

ALS IK NIET NAAR DE POTENTIE KIJK, MAAR ALLEEN NAAR ZIJN HUIDIGE GEDRAG, ZOU IK DE PERSOON VANDAAG OPNIEUW KIEZEN?

☐ JA ☐ NEE ☐ TWIJFEL

ALS IK ALLES NU TERUG LEES, WAT DOET DIT NU MET MIJ?

_____

_____

_____

GEEFT DEZE REALITEITSCHECK MIJ MEER DUIDELIJKHEID EN HELDERHEID OOK AL IS DE UITKOMST NIET WAT IK HOOPTE?

☐ JA ☐ NEE ☐ BEETJE

WAT HEB IK NU NODIG VAN MIJZELF? EN WAT GA IK MIJZELF GEVEN?

_____

_____

_____