



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

MOOD: 😡 😞 😐 😊 😄
HOEVEEL
HARTJES: ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

WAT HOOP IK EIGENLIJK STIEKEM?

WEET DE PERSOON INKWESTIE DAT IK GEINTRESEERT BEN?

☐ JA ☐ NEE ☐ WEET IK NIET

ZO NIET? WAT ZOU IK KUNNEN DOEN OM DIT OP EEN GEZONDE MANIER
KENBAAR TE MAKEN?

HEEFT HIJ/ZIJ ZELF DUIDELIJK KENBAAR GEMAAKT GEÏNTERESSEERD TE
ZIJN?

☐ JA ☐ NEE ☐ BEETJE ☐ ONDUIDELIJK

WAT GEBEURT ER DAADWERKELIJK?

- ☐ WE ZOEKEN ELKAAR OP
☐ WE SPREKEN ELKAAR REGELMATIG
☐ WE FLIRTEN
☐ WE MAKEN TIJD VOOR ELKAAR
☐ ER GEBEURT WEINIG TOT NIETS

WAT WEET IK ZEKER, EN WAT VUL IK ZELF IN?

WELKE BEHOEFTE PROBEER IK VIA DEZE PERSOON TE VERVULLEN

REALITEITSCHECK:

WAT IS MIJN BARE MINIMUM IN CONNECTIE/RELATIE:

MIJN BARE MINIMUM

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 9. _____ |
| 2. _____ | 10. _____ |
| 3. _____ | 11. _____ |
| 4. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 13. _____ |
| 6. _____ | 14. _____ |
| 7. _____ | 15. _____ |
| 8. _____ | 16. _____ |

WAT DOET HIJ/ZIJ WEL/NIET?

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

WAT ACTIVEERT MIJ OP DIT HUIDIGE MOMENT: LIEFDE, OF EEN OUDE PIJN
DIE GEHOORD WIL WORDEN?

☐ LIEFDE ☐ OUDE WOND/PIJN ☐ HOOP ☐ WEET IK NIET

BESCHRIJF PRECIES WAT ER IN JOU WORDT GERAAKT.

WELKE FEITEN ONDERSTEUNEN MIJN GEVOEL? WELKE FEITEN SPREKEN
HET TEGEN?

WAT ZOU EEN GOEDE VRIEND(IN) MIJ NU VERTELLEN?

ALS IK STOP MET WACHTEN, HOPEN EN FANTSAEREN, WAAR WIL IK MIJN
ENERGIE DAN IN INVENSTEREN?
