

Hoofdstuk één

→ over mij

Dit boek is bedoeld om rust en helderheid te creëren voor jezelf. Maar het is ook een mooi naslagwerk voor jouw naasten als jij er niet meer bent. Hoe leuk is het dat ze jou door het lezen van dit boek nóg iets beter leren kennen? Dat ze jouw lievelingsmuziek nog eens kunnen luisteren of jouw favoriete recept kunnen koken? In dit hoofdstuk kun je het allemaal kwijt.



Ik heb dit hoofdstuk ingevuld op:

En aangevuld op:

Mijn gegevens

Naam:

Bijnaam/bijnamen:

Geboortedatum en plaats:

Geslacht:

Huwelijkse staat:

Nationaliteit:

Woonplaats:

Contactgegevens:

Grootouder(s):

(Stief)ouder(s):

(Stief)broer(s) en/of (stief)zus(sen):

Partner(s):

(Stief)kind(eren):

Kleinkind(eren):

Beste vriend(en):

Huisdier(en):

Deze mensen mogen dit boek lezen:

Mijn waarden

Jouw persoonlijke waarden zeggen veel over wat jij belangrijk vindt. Ze bepalen waardoor jij je laat leiden bij belangrijke keuzes en hoe je in het leven wilt staan. Ze kunnen jou en de mensen om je heen daarom ook helpen om keuzes te maken over wat je voor en na je overlijden zou willen.

Kruis de 10 waarden aan die voor jou het meest belangrijk zijn.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aandacht | <input type="checkbox"/> Betrokkenheid | <input type="checkbox"/> Discipline |
| <input type="checkbox"/> Affectie | <input type="checkbox"/> Betrouwbaarheid | <input type="checkbox"/> Doelgerichtheid |
| <input type="checkbox"/> Authenticiteit | <input type="checkbox"/> Bevrijding | <input type="checkbox"/> Doelmatigheid |
| <input type="checkbox"/> Autonomie | <input type="checkbox"/> Bewustzijn | <input type="checkbox"/> Duidelijkheid |
| <input type="checkbox"/> Avontuur | <input type="checkbox"/> Bezieling/passie | <input type="checkbox"/> Duurzaamheid |
| <input type="checkbox"/> Balans | <input type="checkbox"/> Bloei | <input type="checkbox"/> Eenheid |
| <input type="checkbox"/> Barmhartigheid | <input type="checkbox"/> Communicatie | <input type="checkbox"/> Eenvoud |
| <input type="checkbox"/> Bekwaamheid | <input type="checkbox"/> Creativiteit | <input type="checkbox"/> Eerlijkheid |
| <input type="checkbox"/> Belangenbehartiging | <input type="checkbox"/> Daadkracht | <input type="checkbox"/> Effectiviteit |
| <input type="checkbox"/> Bereidheid | <input type="checkbox"/> Degelijkheid | <input type="checkbox"/> Efficiency |
| <input type="checkbox"/> Bescheidenheid | <input type="checkbox"/> Deugzaamheid | <input type="checkbox"/> Enthousiasme |
| <input type="checkbox"/> Bescherming | <input type="checkbox"/> Dienstbaarheid | <input type="checkbox"/> Essentie |

0 Fijzinnigheid	0 Mildheid	0 Troost
0 Flexibiliteit	0 Moed	0 Trouw
0 Geduld	0 Mondigheid	0 Uitdaging
0 Geestkracht	0 Muzikaliteit	0 Uitmuntendheid
0 Geleerdheid	0 Natuurlijkheid	0 Veelzijdigheid
0 Gelijkheid	0 Nederigheid	0 Veerkracht
0 Geloof	0 Nuchterheid	0 Verantwoordelijkheid
0 Geluk	0 Onbaatzuchtigheid	0 Verbeeldingskracht
0 Genezing	0 Ondernemerschap	0 Verbinding
0 Genuanceerdheid	0 Onthechting	0 Verbondenheid
0 Gezag	0 Ontwikkeling/groei	0 Verdraagzaamheid
0 Gezondheid	0 Onvoorwaardelijkheid	0 Vergeving
0 Gratie	0 Openheid	0 Vernieuwing
0 Harmonie	0 Optimisme	0 Vertrouwen
0 Heelheid	0 Ordelijkheid	0 Vervulling
0 Hulpvaardigheid	0 Overgave	0 Vindingrijkheid
0 Humor	0 Overvloed	0 Virtuositeit
0 Inlevingsvermogen	0 Pionierschap	0 Vitaliteit
0 Innerlijke vrede	0 Potentieel/talent	0 Volharding
0 Innovatie	0 Profijt	0 Volmaaktheid
0 Inspiratie	0 Rechtvaardigheid	0 Vrede
0 Integriteit	0 Relatie	0 Vreugde/plezier
0 Inzet	0 Respect	0 Vriendschap
0 Inzicht	0 Resultaat	0 Vrijgevigheid
0 Kracht	0 Schoonheid	0 Vrijheid
0 Kunstzinnigheid	0 Speelsheid	0 Waardering
0 Leiderschap	0 Spiritualiteit	0 Waardigheid
0 Leraarschap	0 Spontaniteit	0 Waarheid
0 Levenslust	0 Synergie	0 Wijsheid
0 Liefde	0 Tederheid	0 Zorgvuldigheid
0 Mededogen	0 Tevredenheid	0 Zorgzaam
0 Meesterschap	0 Transformatie	0 Zuiverheid

Lievelings dingen



Dit zijn mijn favorieten:

Quote of motto:

Boek:

Sport:

Vakantie:

Kleur:

Radioprogramma of
podcast:

Film:

(Online)
tv-programma:

Land:

Stad:

Museum:

Artiest:

Muzieknummer:

Eten:

Familierecept:

Drankje:

Outfit:

Moment van de dag:

Vrijtijdsbesteding:

Spelletje of game:

Plek in huis:

Seizoen:

Bloemen:

Dier:

Feestdag:

Traditie:

Café of restaurant:



Is het een parfum? Smit dan je lievelingsgeur hier op deze
bladzijde zodat je (of je nabestaanden) er altijd aan kunt ruiken.

Stopwoordje:

Winkel:

Dierbaarste bezit:

Geur:



Verzameling:

BERGAMOT

KICKBOXSEN

TUINKAMEL

LILA PLOELEN

ZUID

AFRIKA

ZWOLLE

TROUW

HERFST

RING

Tutti

PAKKETI

WIJN

KAMPEREN

KERST