

## BUCKET LIST

De corona crisis zorgt voor heel wat aanpassingen in ons dagelijkse leven. Voor sommigen betekent dit dat we bijna letterlijk moeten stilstaan. Je kan misschien ook eens stilstaan bij wat jij belangrijk vindt en wat je écht eigenlijk nog ooit eens wil doen, waar je altijd al van gedroomd hebt. Daarom geven we jullie graag deze eenvoudige oefening mee. Je kan deze maken in dit document op je computer, maar je kan het ook gewoon thuis noteren op een blad papier. Doe er mee wat je wil, bijhouden of doorsturen naar je jobcoach... Veel succes ermee!

Veel mensen maken een "bucket list" een lijst met allerlei dingen die ze nog willen doen in hun leven. Dat kan het volgende zijn: een reis maken, een huis kopen, een taal leren, een eigen zaak starten. Maar ook: terug aan het werk gaan, een keer meerijden met een truckchauffeur, iemand nieuw leren kennen, terug contact nemen met oude vrienden of familie, een keer naar het schlagerfestival gaan...

*Noteer hier de zaken die jij graag nog zou doen:*

Het leven is al zo kort... Toch besteden we vaak tijd en energie aan zaken die we eigenlijk liever minder of helemaal niet meer zouden willen doen.... Bijvoorbeeld: je ergeren aan kleine dingen, je proberen anders voor te doen dan wie je bent, boos worden op je kinderen, je energie steken in zaken die je eigenlijk niet zo goed kan...Dit is eigenlijk de omgekeerde bucketlist... (de foertijst).

*Noteer hier de dingen die je liever niet meer wil doen:*