

# #zin in


Het leukste  
invulboek  
om grote en  
kleine dromen  
waar te maken

---

**KOSM • S**

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

 [kosmos.uitlevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

**Concept:** Kosmos Uitgevers & Eva Reinders Redactie

**Uitwerking en tekst:** Eva Reinders Redactie, [www.evareinders.nl](http://www.evareinders.nl)

**Vormgeving:** Joyce Zethof, [www.joycezethof.com](http://www.joycezethof.com)

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 4392 0902

NUR 400

**Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Start met dromen

Met dit invul-lijstjes-en-dilemma-boek zet je al je dromen op een rij. Kleine en grotere wensen, voor de korte of langere termijn, dingen die je altijd al eens wilde doen: je brengt in kaart waar jij gelukkig van wordt en maakt een plan om je dromen te realiseren.

## Hoe gebruik je dit boek?

- Met de invulvragen en dilemma's maak je concreet wat je belangrijk vindt, wie je bent en wat je wilt.
- Aan de hand van een lijst kleine en grotere dromen inventariseer je welke wensen je hebt.
- Met de dromenplanner ga je aan de slag om je dromen om te zetten in daden: wanneer ga jij doen wat je wilt?
- Op de pagina's voor droomervaringen kun je je herinneringen bewaren. En alvast het uitvoeren van je volgende droom plannen.

## Inhoud


 over jou


 #zinin familie & vrienden


 #zinin geluk & gezondheid

 #zinin liefde & seks

 #zinin avontuur: vrije tijd, hobby's & reizen

 #zinin werk & waardering

 #zinin thuis: wonen

 @kosmosuitgevers

Deel je dromen! #zinin

**If you can  
dream it,  
you can  
do it**

Walt Disney

## { over jou }

Naam

Hoe oud ben je?

Hoe oud voel je je?

Beschrijf jezelf in één zin:

Hoe zie je eruit? Beschrijf je meest opvallende kenmerken, teken een zelfportret of plak hier een selfie.

Wat zeggen anderen over jou?

Wie is je grote voorbeeld? Waarom?

**Jouw motto**

**Wat zijn je beste eigenschappen?** Omcirkel wat bij je past.  
En streep (als je wilt) door wat echt niet bij jou hoort.

“

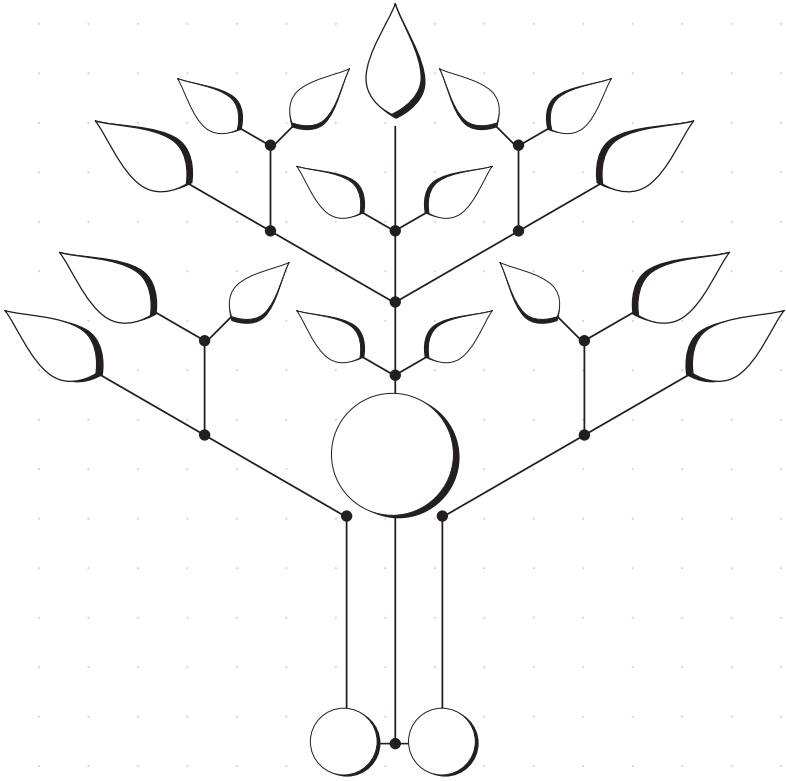
lief aardig **STOER**  
GEDULDIG attent **VROLIJK**  
optimistisch harmonieus  
**ONAFHANKELIJK** expressief  
hartelijk stressbestendig  
VERANTWOORDELIJK **DOELBEWUST**  
competitief **FLEXIBEL** leergierig  
creatief slim **SOCIAAL** ijverig  
**GRAPPIG** dapper vastberaden  
nauwkeurig objectief **ZORGZAAM**  
ontspannen **DYNAMISCH**  
overtuigend **ENTHOUSIAST** warm  
**BESCHEIDEN** hulpvaardig **MOEDIG**  
gul **OPEN** empathisch stabiel  
charmant nuchter enthousiast  
**BEHULPZAAM** vergevingsgezind  
**WARM** openhartig  
**OPGEWEKT** spontaan

## Kleine & grote(re) dromen

Maak een zo lang mogelijke lijst met dingen die je wilt doen met familie en vrienden, nu of op langere termijn. Ook handig om te weten: wat je absoluut níet wilt doen. Zet daar maar een streep doorheen.

- met je moeder naar de markt/Parijs/...
- een dagje mee naar het werk van je broer of zus
- een weekend op stap met neef, nicht, vriend(in)
- wandelen/fietsen/naar de film met je vader
- met de hele familie een verre reis maken naar ...
- een familiereünie organiseren
- je ouderlijk huis bezoeken
- de familiegeschiedenis in kaart brengen
- een taart bakken voor een familielid of vriend(in) die je te lang niet hebt gezien
- een fotoalbum maken van familie/vrienden, zodat de herinneringen niet verloren gaan
- een familieceptenboek maken
- een groepsportret laten schilderen of fotograferen
- een biografie schrijven over een familielid
- mens-erger-je-nieten met familie en/of vrienden
- naar de Efteling/Disneyland Parijs/New York/Londen met je beste vriend(in)
- samen met familie/vrienden naar een pubquiz/tv-opnames/demonstratie
- samen meedoen aan een sportevenement/kookcursus/danswedstrijd/de Vierdaagse
- een (verrassings)feest geven voor (een van) je vrienden
- een bijzondere dag organiseren voor die ene vriend/vriendin die dat verdient
- nieuwe vrienden maken

## { #zinin familie }



Maak een familie-en-vriendenboom. Zet jezelf in het midden en plaats je familie en vrienden om je heen. Je kunt namen opschrijven, foto's plakken of mini-portretjes tekenen...

Wie zijn je ouders?

Wat is/was hun beroep?



Hoeveel zin heb je in kerst met je familie?

**Waanzin**

**eens per jaar máák ik zin**

**altijd zin**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wat is je beste kerst-met-familieherinnering?

---

---

---

Hoe vieren jullie verjaardagen?

- In de kring, met kaas & worst.
- Met een diner in een goed restaurant.
- Niet.
- Anders, nl.

Wat eten jullie altijd bij familiebijeenkomsten?

Schrijf hier je favoriete familierecept op!

# Familierecept

## { #zin in geluk & gezondheid }

### Herken je deze momenten van geluk?

Schrijf jouw geluksmomenten erbij.

#met je blote voeten in het zand **#LENTE IN DE LUCHT**

\_\_\_\_\_ **#schone lakens op je bed**

**#KNISPERENDE BLAADJES IN HET BOS**

#de geur van babyshampoo **#EEN SPONTANE ZOEN**

**#een lief berichtje van een vriend** \_\_\_\_\_

**#MEEZINGEN MET JE FAVORIETE NUMMER** #de kassière

die 'goedemorgen' zegt **#EEN ONVERWACHT**

**COMPLIMENT OF BEDANKJE KRIJGEN** #iemand die de

deur voor je openhoudt #de hond die je enthousiast begroet

\_\_\_\_\_ #de geur van gemaaid gras

**#DE ZON OP JE GEZICHT** #autorijden met raam of dak open

**#FIETSEN MET DE WIND IN JE RUG** #een knapperend

haardvuur **#DE KAT DIE JE ZOMAAR EEN KOPJE GEEFT**

**#iets waarvan je dacht dat je het kwijt was, terugvinden** \_\_\_\_\_

**#EEN VERSE BOTERHAM MET KAAS** #zomaar een kaartje op de

mat **#dat iemand uit zichzelf de troep opruimt** #een bijzondere vondst

**op de rommelmarkt** #JE EERSTE SLOK KOFFIE IN DE MORGEN

\_\_\_\_\_ #een collega die zegt: doe ik

wel even **#je lievelingsfilm op tv** #dansen als niemand het ziet

#een lik uit de beslagkom nemen

Hoe gelukkig ben je op een schaal van 0 tot 10?

**diep ongelukkig**

**best happy**

**knettergelukkig**

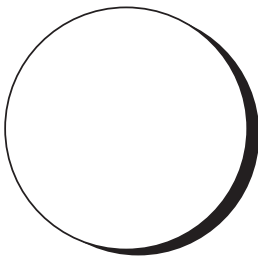
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wat maakt jou elke dag (heel even) gelukkig?

Welk compliment krijg je regelmatig?

En welk compliment heb je recent aan iemand gegeven?

Geef je gezondheid een cijfer tussen 0 en 10.



Hoe zou je je gezondheid kunnen verbeteren?

Meerdere opties mogelijk.

- meer bewegen
- minder eten/drinken
- meer ontspannen
- anders, nl.

{ #zinin liefde & seks }

‘Hoe spel  
je liefde?’  
vroeg  
Knorretje.  
‘Je spelt  
liefde niet,  
je voelt het,’  
antwoordde  
Poeh.

Uit: *Winnie de Poeh* van Alan Alexander Milne

Welk type *lover* ben jij?



Welke eigenschappen zoek je in een partner?

---

---

---

Welke eigenschap waardeer je het meest in je huidige/laatste partner?

---

---

---

Waar heb je echt geen **#zinin**? Waar knap je op af?

- Een partner die rookt.
  - Een partner die veel jonger of ouder is.
  - Een partner die getrouwd is met zijn of haar mobiel.
  - Anders, nl.
- 
- 

Op welk type vrouw of man val je? Beschrijf hoe de ideale partner eruit ziet.

---

---

---

# Dromenplanner

**Nu ga je je dromen waarmaken!** Schrijf hier op wat je gaat doen, met wie en wanneer. Maak onderscheid in de dromen die je nu (binnen 0 tot 6 maanden) wilt realiseren en de dromen voor de langere termijn. Schrijf ook op wat je nog nodig hebt (geld, vervoer, materialen of goed weer bijvoorbeeld) of moet

Waar heb je #zinin?	Wanneer ga je dat doen?	Wat heb je nodig?

**Nu**

doen (iemand bellen, een reservering maken, wandelschoenen kopen) voordat je je droom kunt realiseren. Help jezelf en maak een mini-to do-lijstje.

Op de volgende pagina's kun je  
vertellen hoe het was!



<b>Waar heb je #zinin?</b>	<b>Wanneer ga je dat doen?</b>	<b>Wat heb je nodig?</b>

# Later

Waar zou je nu het liefst willen wonen?

“

stad **KASTEEL**

platteland **DORP** wereldstad

aan de kust **YURT**

appartement boerderij

woonboot **rijtjeshuis**

vakantiewoning woonwagen

woongroep **tiny house**

zolderkamer trapkast

**PENTHOUSE** kamer

**EENGEZINSWONING** **flat**

strandhuis tuinhuis

**BOOMHUT** villa ”



Waar woon je?

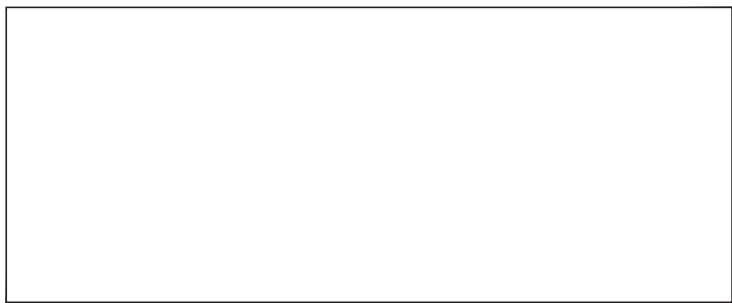
Geef je woonsituatie een cijfer tussen 0 en 10.

Hoe zou dit cijfer omhoog kunnen?

Wat is jouw woonsituatie?

- Ik woon alleen.
- Ik woon samen met huisgenoten en/of partner.
- Ik woon samen met partner en kinderen.
- Anders, nl.

Wat zie je als je uit het raam kijkt? Teken het uitzicht.



Waar voel je je (het meest) thuis?

- overal
- in de stad
- op het platteland
- in een dorp
- in de vinex
- anders, nl.

**Waar heb jij nu écht zin in? Wat zijn je dromen?  
Ontdek het met #zinin, het leukste invulboek om  
grote en kleine dromen waar te maken.**

Dit boek gaat over alles waar je zin in hebt in het leven. Met de invulvragen maak je concreet wat je belangrijk vindt, wie je bent en wat je wilt. Wat zijn je wensen op het gebied van familie en relaties, geluk en gezondheid, liefde en seks, werk en geld, vrije tijd, reizen en wonen? Zet al je dromen op een rij en krijg inzicht in kleine en grotere verlangens. Als je dat eenmaal weet, kun je de stap zetten naar doen: kies een droom op de korte of langere termijn en ga aan de slag. Droom uitgekomen? Bewaar je herinneringen in dit boek en bedenk wat het volgende is waar jij echt #zinin hebt...

**Met lijstjes,  
dilemma's  
& planners**

**{ Met #zinin ga  
je doen waar je  
van droomt! }**



9 789043 920902

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 400  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

**Hoeveel zin heb je om dit boek  
te gebruiken?**

- vandaag niet zo'n zin
- ik maak wel zin
- wat denk je zelf? **waanzinnig  
veel zin!**