



Waar sta je nu?

Wat is jouw definitie van 'lekker in je vel zitten'?

Voorbeeld:

Mijn definitie van lekker in je vel zitten is dat ik blij ben met wie ik ben, ik voel me krachtig, ik zorg goed voor mezelf en doe dingen die ik leuk vind. Ik ben lief voor mezelf maar blijf mezelf wel uitdagen.

Nu jij:

Hoe lekker zit je op dit moment in je vel? ...(0= is niet lekker in je vel 10= lekker in je vel)

Wat is jouw definitie van 'gezond leven'?

Voorbeeld:

Mijn definitie van gezond leven is dat ik veel groente en fruit eet, ik leg de focus op volkoren producten, drink weinig alcohol, ik eet lekkere dingen maar maak hier wel hele bewuste keuzes in. Ik sport meerdere malen per week en zorg ervoor dat ik meerdere malen per dag een rustmoment heb en ik ga op tijd naar bed.

Nu jij:

Hoe gezond leef je op dit moment?(0= ongezond 10= gezond)

Wat is jouw definitie van 'je fit voelen'?

Voorbeeld:

Mijn definitie van me 'fit' voelen is dat ik moeiteloos een bokszaktraining kan volhouden en fluitend m'n bed uit stap. In beweging zijn moet in het algemeen moeiteloos aanvoelen.

Nu jij:

Hoe fit voel jij je op dit moment?(0= niet fit 10= fit)

Wat is jouw definitie van 'gelukkig zijn'?

Voorbeeld:

Mijn definitie van gelukkig zijn is dat ik geluk ook echt kan voelen, voor mij zit geluk in kleine dingen: vogeltjes die fluiten, een opkomende zon, m'n kids die wat liefs tegen me zeggen, uit eten met vrienden, een mooie motortocht met mijn partner.

Nu jij:

Hoe gelukkig voel je je op dit moment? (0=ongelukkig 10= gelukkig)

Wat is jouw definitie van 'je energiek voelen'?

Voorbeeld:

Mijn definitie van mij energiek voelen is dat ik energie voor 10 heb en mezelf dus niet door de dagen heen te slepen, zin heb om te sporten, zin heb om in de keuken te staan, oftewel dat ik voldoende energie heb om goed voor mezelf te zorgen.

Nu jij:

Hoe energiek voel je je op dit moment?..... (0= verre van energiek 10=energie voor 10)

Welk cijfer geef jij jezelf als je in de spiegel kijkt? (0=zeer ontevreden 10=heel tevreden)

Welk cijfer geef je je stressniveau?..... (0= weinig stress 10=veel stress)

Hoe voel je je op dit moment?

Hoe wil je je voelen?

Waar wil jij de komende tijd aan werken?