|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Fysiek | Emotioneel/ mentaal | Relaties |
| Positief  gedrag | * Ik geef gehoor aan oproepen voor medische controles en ga regelmatig naar de tandarts. * Ik neem vrij als ik ziek ben. * Ik draag kleren die ik lekker vind zitten en die ik mooi vind. * Ik ga op vakantie. * Ik doe ten minste 5 keer per week een lichamelijke activiteit die ik leuk vind. * Anders | * Ik maak tijd vrij voor zelfreflectie * Ik ben me bewust van mijn gedachten, zonder die te veroordelen. * Ik ben me bewust van mijn gevoelens, zonder die te veroordelen. * Ik houd een dagboek bij. * Ik identificeer activiteiten en plekken die me troost bieden en zoek die op. * Ik maak tijd vrij om te ontspannen. * Ik maak tijd vrij om me te vermaken. * Ik zoek dingen die me aan het lachen maken. * Ik heb hobby’s en interesses naast mijn werk. * Ik heb compassie voor mezelf en anderen. * Ik ga in therapie/ zoek hulp als dat nodig is. * Anders | * Ik breng tijd door met mensen die me stimuleren en steunen en wier gezelschap ik op prijs stel. * Er is iemand in mijn leven die naar me zal luisteren als ik van streek ben of wil praten. * Ik onderhoud contact met mensen die belangrijk zijn in mijn leven. * Ik maak tijd vrij om door te brengen met familie/ vrienden * Anders |
| Stoorzenders  voor  afstemming | * Ik sla vaak maaltijden over als ik weinig tijd heb. * Ik kijk meer dan 2 uur televisie per dag. * Ik sport teveel bv wanneer ik ziek of geblesseerd ben. * Ik rook (of vape) * Ik eet vaak lange tijd niets. * Ik eet te veel of te weinig als ik stress heb. * Ik multitask vaak als ik eet. * Ik kom vaak slaap tekort. * Ik drink teveel alcohol * Anders | * Ik voel me schuldig als ik niet productief ben of niks belangrijks doe. * Ik weet niet hoe ik me moet ontspannen. * Ik praat streng of kritisch tegen mezelf. * Ik sta mezelf niet toe mijn emoties te voelen of te huilen. * Ik kan moeilijk omgaan met stress. * Ik leg mijn gedachten en gevoelens het zwijgen op. * Het voelt alsof ik geen controle heb over mijn leven. * Anders. | * Ik val mijn vrienden en familie niet graag lastig met mijn problemen. * Mijn familie steunt me niet als ik problemen heb. * Ik maak me zorgen over wat mensen van me denken * Ik trek me terug van mensen als ik stress heb. * Anders |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Spiritueel | Grenzen |
| Positief  gedrag | * Ik breng tijd door in de natuur. * Ik maak tijd vrij om na te denken. * Ik zoek of neem deel aan spirituele verbinding of een spirituele gemeenschap. * Ik ben me bewust van niet-materialistische aspecten van het leven. * Ik zoek verwondering. * Ik mediteer regelmatig. * Ik bid. * Ik lees inspirerende boeken of artikelen. * Anders. | * Ik houd me aan een haalbaar rooster en neem pauzes. * Ik las pauzes in in het gebruik van elektronische media. * Ik zeg nee tegen extra projecten of verantwoordelijkheden als ik het druk heb. * Ik stel grenzen aan mijn familie en vrienden. * Ik stel grenzen bij vrijwilligerswerk. * Ik stel grenzen op mijn werk, zoals niet werken tijdens de vakantie. * Ik streef naar balans tussen werk, familie, vrije tijd, relaties en rust. * Ik zeg er iets van als iemand mijn grenzen probeert te overschrijden. * Anders. |
| Stoorzenders  voor  afstemming | * Ik voel me voornamelijk aangetrokken tot materiele zaken. * Ik neem geen tijd om na te denken over de zingeving van mijn leven. * Ik vind altijd dat ik niet genoeg heb. * Ik denk niet na over dingen in mijn leven waar ik dankbaar voor ben. * Ik denk niet dat ik een doel heb in dit leven. * Anders | * Ik vind het moeilijk om nee te zeggen tegen mensen. * Ik wil anderen graag gelukkig maken. * Ik voel me egoïstisch als ik nee zeg op een verzoek. * Ik heb de neiging om te veel projecten en verantwoordelijkheden op me te nemen. * Ik zeg altijd ja op verzoeken zonder rekening te houden met mijn agenda. * Ik ben er trots op als ik het heel druk heb. * Anders. |