|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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.
 |