



Wat gaat goed en wat gaat minder goed?

Lichamelijk	Rationeel	Emotioneel	Sociaal	Spiritueel
Zit ik lekker in mijn vel?	Ben ik een denker?	Voel ik me vaak bezorgd?	Hoe is het contact met mijn familie?	Voel ik me vrij mijn eigen weg te volgen?
Heb ik ergens last of pijn van?	Ben ik optimistisch of pessimistisch?	Voel ik me vaak boos of angstig?	Heb ik voldoende vrienden?	Voel ik voldoende zingeving in mijn leven?
Op welke manier belemmert de pijn of last me?	Pieker of top ik veel?	Voel ik me mezelf of lijk ik een ander?	Heb ik een werkkring?	Ben ik tevreden met wie ik ben en wat ik doe?
Hou ik van mijn lichaam?	Kan ik genieten van het leven?	Ervaar ik een eigen persoonlijkheid?	Vind ik het contact met anderen prettig of ervaar regelmatig spanningen?	Wat zijn mijn overtuigingen?
	Heb ik snel de neiging negatief over mezelf te denken?	Ervaar ik vaker de zon of donkere wolken in mijn leven?		