

NAAM

DATUM

SLAAP

1. Hoeveel uren slaap je gemiddeld per nacht?
2. Lig je 's avonds lang wakker voordat je in slaap valt?
3. Word je 's nachts 1 of meerdere keren wakker? Hoe vaak?
4. Word je on-uitgerust wakker?
5. Slaap je voor je gevoel licht en oppervlakkig?
6. Word je moeilijk wakker als de wekker gaat?
7. Word je 's ochtends met een hoge ademhaling wakker?
8. Word je 's ochtends met spanning op je spieren wakker?

STRESS

1. Ervaar je dagelijks stress?
2. Ben je soms boos op dingen die buiten je controle gebeuren?
3. Heb je vaak het gevoel dat dingen tegenzitten?
4. Heb je het gevoel controle te hebben over wat je overkomt?
5. Heb je last van heesheid/hoesten in tijden van stress?
6. Heb je soms het gevoel dat je de dingen die je moet doen niet aan kunt?
7. Heb je het idee dat pauzes overbodig zijn?
8. Werk je vaak 's avonds nog door?

IN WELKE STRESS MINDSET HERKEN JIJ JE HET MEEST?

- MINDSET 1: "STRESS IS SLECHT"
 - het ervaren van stress is slecht voor mijn gezondheid en vitaliteit;
 - het ervaren van stress maakt mij minder productief en verlaagt mijn prestaties;
 - het ervaren van stress vermindert mijn ontwikkeling en groei;
 - de effecten van stress zijn negatief en moet ik vermijden.
- MINDSET 2: "STRESS ONTWIKKELT MIJ"
 - het ervaren van stress is verbeterd mijn gezondheid en vitaliteit;
 - het ervaren van stress verbetert mijn productiviteit en prestaties;
 - het ervaren van stress ondersteunt mijn ontwikkeling en groei;
 - de effecten van stress zijn positief en kan ik benutten.

ADEMHALING

1. Ben je wel eens kortademig of benauwd?
2. Heb je snel spierpijn/zware benen ook al heb je niet gesport?
3. Ben je wel eens duizelig?
4. Houd je overdag je buikspieren aangespannen/je navel ingetrokken?
5. Heb je problemen met je bekkenbodemp?
Pijn/incontinentie?
6. Heb je met regelmaat hoofdpijn en/of nekpijn?
7. Herken je de volgende symptomen?
 - vermoeidheid?
 - reumatische klachten?
 - regelmatig ontstekingen aan spieren/gewrichten?
 - zucht je regelmatig na je uitademing?
 - nerveus/hartkloppingen?
 - heesheid of hoesten in tijden van stress?

IMMUUNSYSTEEM

1. Ben je in de winter met regelmaat verkouden/ziek?
2. Ben je vaak langer dan een week ziek?
3. Heb je met regelmaat last van huidklachten/eczeem?
4. Is de kwaliteit van je gebit slecht?
5. Neem je vaker dan 1 keer per dag een douche?
6. Ben je regelmatig stijf wanneer je uit bed komt?
7. Heb je soms na het eten last van een dip/voel je je moe?
8. Heb je soms last van obstipatie en/of diarree?
9. Ga je minder 1-2x per dag naar het toilet voor een grote boodschap?
10. Heb je met regelmaat een opgeblazen gevoel in je buik?
11. Bloed je tandvlees na het gebruik van een tandenstoker?

VOEDING

Omschrijf wat je gemiddeld eet op een dag. Wees gedetailleerd, dus schrijf ook je beleg en de hoeveelheid op:

Ochtend:

Tussendoor:

Middag:

Tussendoor:

Avond:

Tussendoor:

Vitaliteitsvragenlijst

VOCHTHUISHOUDING

HOEVEELHEID

- KOFFIE
- THEE
- WATER
- ALCOHOLISCHE DRANKEN
- ANDERE:

BEWEGING

- 1. Hoeveel uur per dag ben je buiten?
- 2. Hoeveel uur zit je gemiddeld per dag?
- 3. Beweeg je iedere 20 minuten?
- 4. Welke sport beoefen je? Hoeveel uur per week?

Heb je in het verleden blessures/operaties gehad? Zo ja, welke?

VITALITEIT

Wat voor cijfer scoor jij je eigen vitaliteit? 0-10