



Formulier blz 45 – Zie het invulvoorbeeld in het boek

<b>GEZONDHEID</b> (fysiek, energie, vitaliteit)	Welke cijfer geef je hiervoor?
Hoe tevreden ben je met je fysieke (lichamelijke) gezondheid?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. tot je fysieke gezondheid?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>GEZONDHEID</b> (mentaal)	Welke cijfer geef je hiervoor?
Hoe lekker zit je in je vel? In hoeverre heb je innerlijke rust?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. tot je mentale gezondheid?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>RELATIES</b> (kinderen, partner, familie, vrienden)	Welke cijfer geef je hiervoor?
Welk cijfer geef je je (liefdes)relatie(s)?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. je (liefdes)relatie(s)?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>WERK/SCHOOL</b>	Welke cijfer geef je hiervoor?
Hoe tevreden ben je met je werk of studie/school?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. je werk of studie/school?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>GELDZAKEN</b>	Welke cijfer geef je hiervoor?
Hoe happy voel je je m.b.t. je financiële situatie?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. je financiële situatie?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>VOEDING</b>	Welke cijfer geef je hiervoor?
Hoe tevreden ben je m.b.t. je gedrag t.o.v. voeding?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. je gedrag t.o.v. voeding?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>WONEN</b>	Welke cijfer geef je hiervoor?
Hoe tevreden ben je met je huidige woning?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hoe zou je je willen voelen m.b.t. je huidige woning?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Waar is voor jou winst te behalen? Waar zitten jouw actiepunten?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Benoem voor alle bovengenoemde actiepunten een eerste stapje dat je kan nemen

- 1.....
- 2.....
- 3.....

