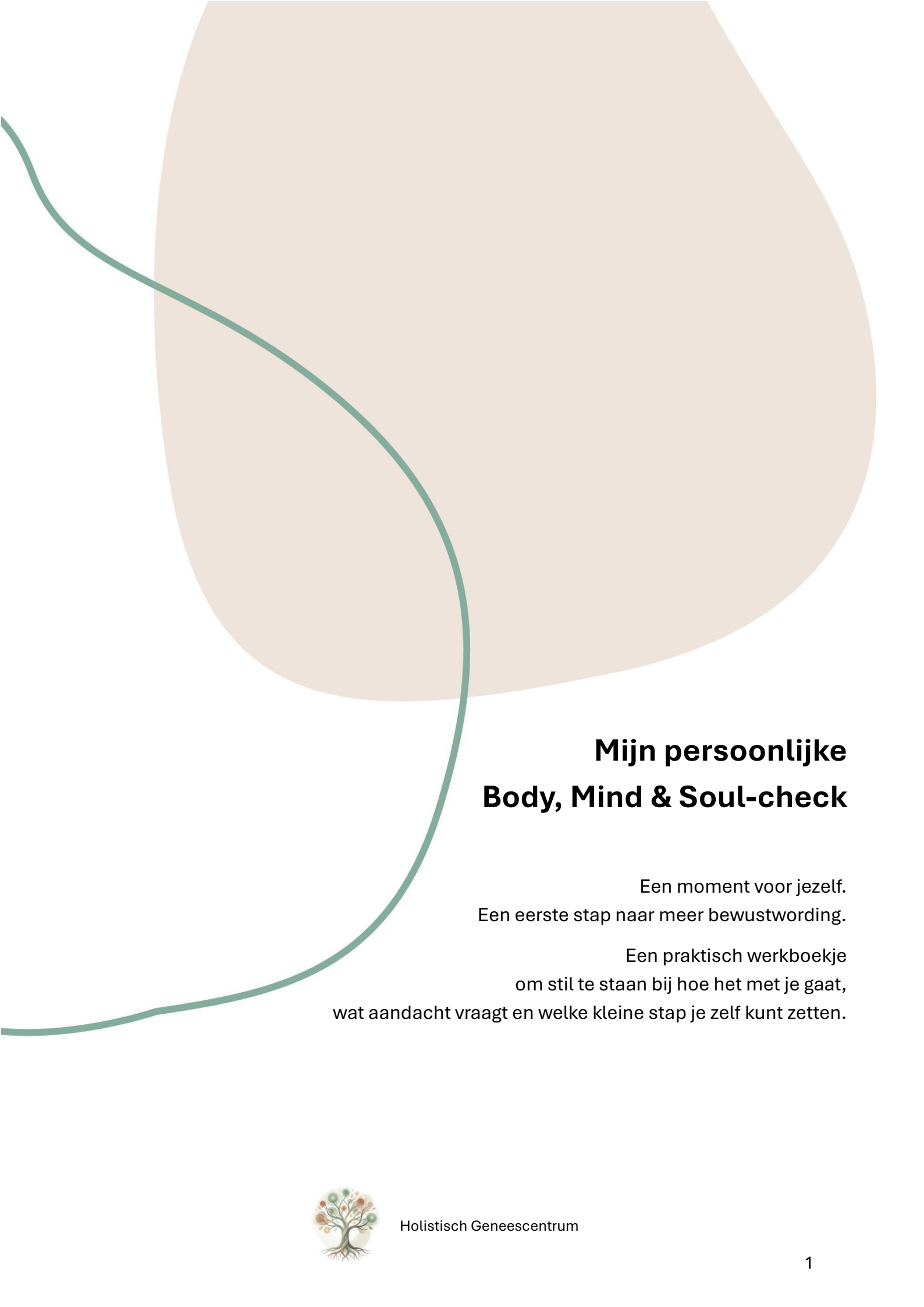




Mijn persoonlijke Body, Mind & Soul-check

Een moment voor jezelf.
Een eerste stap naar meer bewustwording.

Een praktisch werkboekje
om stil te staan bij hoe het met je gaat,
wat aandacht vraagt en welke kleine stap je zelf kunt zetten.



MIJN PERSOONLIJKE BODY, MIND & SOUL-CHECK

Een moment voor jezelf

Welkom bij deze persoonlijke check-in van Holistisch Geneescentrum.

In het dagelijks leven zijn we vaak bezig met wat er moet gebeuren. Werk, gezin, afspraken, verwachtingen en verantwoordelijkheden vragen onze aandacht. Soms vergeten we daardoor even stil te staan bij onszelf.

Hoe gaat het eigenlijk met je? Wat geeft je energie? Wat vraagt veel van je? En waar zou je graag iets in willen veranderen?

Dit werkboekje helpt je om daar bewust bij stil te staan.

Je hoeft niets goed te doen. Je hoeft geen problemen te vinden en je hoeft ook niet op alle vragen een antwoord te hebben.

Zie het als een moment van aandacht voor jezelf.

Zo gebruik je deze checklist

- Neem ongeveer 15–20 minuten de tijd.
- Zoek een rustige plek en schrijf op wat er in je opkomt.
- Beantwoord alleen de vragen die voor jou relevant voelen.
- Kies aan het einde één kleine stap die je de komende week wilt uitproberen.

Je antwoorden zijn geen diagnose en er bestaat geen perfecte score. Het gaat om jouw persoonlijke ervaring.



1. BODY — Hoe gaat het met mijn lichaam?

Je lichaam is iedere dag bij je. Het reageert op inspanning, rust, slaap, voeding, beweging en alles wat je gedurende de dag meemaakt.

Door bewust stil te staan bij je lichamelijke welzijn, kun je ontdekken welke gewoontes je wilt behouden en waar je misschien iets meer aandacht aan wilt geven.

Sta eens stil bij de volgende vragen:

1. Hoe ervaar ik mijn lichamelijke energie op dit moment?
2. Krijg ik voldoende slaap en gelegenheid om te herstellen?
3. Neem ik gedurende de dag voldoende tijd om te eten, drinken en bewegen?
4. Merk ik lichamelijke spanning, vermoeidheid of andere signalen op die aandacht verdienen?
5. Wat helpt mij om me lichamenlijk prettig en verzorgd te voelen?

Mijn persoonlijke reflectie

Wat gaat op dit moment goed als het gaat om mijn lichaam?

.....
.....

Wat zou ik graag meer aandacht willen geven?

.....
.....

Wat is één kleine gewoonte die mij hierbij kan helpen?

.....
.....



2. MIND — Hoe gaat het met mijn gedachten en emoties?

Je gedachten, overtuigingen en gewoontes kleuren hoe je situaties beleeft. Soms helpen ze je vooruit. Soms merk je dat je blijft piekeren, hoge eisen aan jezelf stelt of steeds op dezelfde manier reageert.

Bewustwording kan je helpen om te ontdekken waar je ruimte hebt om anders met situaties om te gaan.

Sta eens stil bij de volgende vragen:

1. Hoeveel rust ervaar ik in mijn hoofd?
2. Welke gedachten houden mij regelmatig bezig?
3. Leg ik de lat voor mezelf soms hoger dan nodig?
4. Vind ik het gemakkelijk om mijn grenzen aan te geven en hulp te vragen?
5. Wat helpt mij om spanning los te laten of mijn aandacht te verleggen?

Mijn persoonlijke reflectie

Wat houdt mij op dit moment mentaal het meest bezig?

.....
.....

Welke gedachte of gewoonte zou ik eens vanuit een ander perspectief willen bekijken?

.....
.....

Wat helpt mij om meer mentale ruimte te ervaren?

.....
.....



3. SOUL — Hoe is de verbinding met mezelf?

Met Soul bedoelen we in deze oefening jouw innerlijke beleving: je waarden, behoeften, verlangens, zingeving en het gevoel dat je leven bij je past.

Je kunt veel voor elkaar krijgen en toch het gevoel hebben dat er iets ontbreekt. Andersom kun je juist ervaren dat je steeds meer leeft op een manier die bij je past.

Er is geen goed of fout. Het gaat erom wat voor jou betekenisvol is.

Sta eens stil bij de volgende vragen:

1. Waar word ik oprecht blij van?
2. Maak ik voldoende ruimte voor wat ik zelf belangrijk vind?
3. In hoeverre sluiten mijn dagelijkse keuzes aan bij mijn persoonlijke waarden?
4. Wat mis ik soms in mijn leven?
5. Waar zou ik meer ruimte aan willen geven als ik wat bewuster naar mezelf luister?

Mijn persoonlijke reflectie

Wat geeft mijn leven op dit moment betekenis of voldoening?

.....
.....

Waar verlang ik naar of wat zou ik graag meer willen ervaren?

.....
.....

Welke waarde of behoefte wil ik vaker leidend laten zijn in mijn keuzes?

.....
.....



4. Mijn persoonlijke balans — wat valt me op?

Je hebt nu stilgestaan bij Body, Mind en Soul.

Misschien herken je bepaalde patronen. Misschien ontdek je juist dat er veel goed gaat. Of misschien merk je dat je op één gebied graag iets wilt veranderen.

Neem even de tijd om het geheel te bekijken.

Dit gaat op dit moment goed in mijn leven:

.....
.....

Dit vraagt op dit moment mijn aandacht:

.....
.....

Dit geeft mij energie, rust of voldoening:

.....
.....

Dit kost mij regelmatig energie of vraagt veel van mij:

.....
.....

Wat wil ik mezelf meegeven?

Als ik kijk naar mijn antwoorden, wat valt mij dan het meest op?

.....
.....
.....

Wat zou ik mezelf gunnen als ik deze week iets meer aandacht aan mezelf geef?

.....
.....



5. Mijn eerste stap — klein, concreet en haalbaar

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Sterker nog: een kleine stap die bij jou past, kan waardevoller zijn dan een groot plan dat moeilijk vol te houden is.

Kies daarom één actie die je de komende zeven dagen wilt uitproberen.

Dat kan iets lichamelijks zijn, zoals vaker naar buiten gaan. Iets mentaals, zoals een korte pauze nemen voordat je reageert. Of iets dat je helpt om meer verbinding te ervaren met wat jij belangrijk vindt.

Er is geen universele oplossing. Kies iets dat past bij jouw situatie.

Mijn aandacht gaat deze week vooral uit naar:

- ☐ Body — mijn lichaam en lichamelijke welzijn
- ☐ Mind — mijn gedachten, emoties en mentale ruimte
- ☐ Soul — mijn waarden, behoeften en verbinding met mezelf
- ☐ De samenhang tussen deze gebieden

Mijn gekozen actie:

Deze week ga ik...

.....
.....

Ik maak het concreet door:

Wanneer of op welk moment ga ik dit doen?

.....

Wat heb ik nodig om deze stap haalbaar te maken?

.....

Hoe wil ik mezelf eraan herinneren?

.....



Mijn terugblik na zeven dagen

Kom na een week nog eens terug bij deze pagina. Je hoeft niets af te vinken als goed of fout. Kijk alleen wat je hebt ontdekt.

Wat heb ik deze week over mezelf opgemerkt?

.....

.....

Wat werkte prettig voor mij?

.....

.....

Wat wil ik behouden, aanpassen of verder onderzoeken?

.....

.....



Tot slot — blijf nieuwsgierig naar jezelf

Dank je wel dat je tijd hebt genomen om bij jezelf stil te staan.

Misschien heb je nieuwe inzichten opgedaan. Misschien heb je vooral bevestigd wat je eigenlijk al wist. En misschien zijn er vragen ontstaan waarop je nog geen antwoord hebt.

Dat is allemaal goed.

Bewustwording betekent niet dat je alles direct moet veranderen. Het betekent dat je leert opmerken wat er in je leeft, welke mogelijkheden je hebt en waar je behoefte ligt.

Je hoeft het niet allemaal alleen uit te zoeken. Soms kom je met kleine stappen verder. Soms is het prettig om samen met een professional te onderzoeken wat passend kan zijn.

Bij Holistisch Geneescentrum vind je kennis, inspiratie en verschillende vormen van begeleiding rondom lichaam, geest en ziel.

We willen je handvatten aanreiken waarmee je zelf bewuster richting kunt geven aan jouw welzijn.

Jij hoeft niet perfect te zijn. Je mag beginnen waar je nu bent.

Holistisch Geneescentrum



Holistisch Geneescentrum