Mijn Lichaam in Beeld

Een persoonlijke Body-scan

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 LICHAAM IN BEELD

Een persoonlijke Body-scan

Sta eens stil bij wat jouw lichaam je vertelt.

Je lichaam is voortdurend met je in gesprek. Soms heel subtiel, soms door signalen die steeds nadrukkelijker aanwezig zijn. Vermoeidheid, spanning, een onrustige buik of het gevoel dat je energie tekortschiet: het kunnen uitnodigingen zijn om even stil te staan bij hoe het werkelijk met je gaat.

Met deze Body-scan onderzoek je hoe je lichaam ervoor staat. Je brengt je lichamelijke signalen, energie, herstel en dagelijkse gewoonten in kaart. Niet om jezelf te beoordelen, maar om beter te begrijpen wat je lichaam nodig heeft.

Neem rustig de tijd om de vragen te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw ervaring, op dit moment.

Naam: .....

Datum: .....

1. MIJN LICHAMELIJKE SIGNALEN

Je lichaam laat op verschillende manieren merken hoe het met je gaat. Soms zijn signalen duidelijk aanwezig, soms ben je eraan gewend geraakt en merk je ze nauwelijks meer op.

1. Hoe ervaar je jouw lichamelijke gezondheid op dit moment?

.....

.....

2. Heb je lichamelijke klachten of terugkerende ongemakken?

Denk bijvoorbeeld aan pijn, hoofdpijn, spier- of gewrichtsklachten, huidproblemen, buikklachten of andere lichamelijke signalen.

.....

.....

3. Waar in je lichaam ervaar je regelmatig spanning, pijn of ongemak?

.....

.....

4. Sinds wanneer ervaar je deze klachten of signalen?

☐ Korter dan een maand
☐ Eén tot drie maanden
☐ Drie tot twaalf maanden
☐ Langer dan een jaar
☐ Het wisselt sterk

5. Heb je het gevoel dat je lichaam je iets probeert duidelijk te maken? Zo ja, wat zou dat kunnen zijn?

.....

.....

2. MIJN ENERGIE EN BELASTBAARHEID

Je energieniveau beïnvloedt hoe je je voelt, denkt en functioneert. Het gaat niet alleen om hoeveel energie je hebt, maar ook om hoeveel je lichaam nodig heeft om te herstellen van inspanning.

6. Hoe ervaar je jouw energieniveau gedurende de dag?

☐ Ik heb over het algemeen voldoende energie
☐ Mijn energie wisselt sterk
☐ Ik begin de dag al vermoeid
☐ Ik raak gedurende de dag snel vermoeid
☐ Ik voel me regelmatig uitgeput
☐ Anders, namelijk: .....

7. Op welke momenten van de dag voel je je het meest energiek?

.....

8. Op welke momenten merk je dat je energie afneemt?

.....

9. Hoe goed kun je lichamelijke en dagelijkse activiteiten aan?

☐ Goed, ik kan doen wat ik wil doen
☐ Redelijk, maar ik moet mijn energie verdelen
☐ Ik moet regelmatig rust nemen
☐ Ik ga geregeld over mijn grenzen
☐ Mijn belastbaarheid is duidelijk verminderd

10. Hoe voel je je na een drukke dag of lichamelijke inspanning?

☐ Ik herstel snel
☐ Ik heb wat extra rust nodig
☐ Ik ben de volgende dag nog moe
☐ Ik heb meerdere dagen nodig om te herstellen
☐ Ik weet eigenlijk niet goed wat mijn lichaam nodig heeft

11. Heb je het gevoel dat je voldoende energie overhoudt voor de dingen die je belangrijk vindt?

.....

.....

3. MIJN SLAAP EN HERSTEL

Tijdens je slaap en rust krijgt je lichaam de gelegenheid om te herstellen. Niet alleen de hoeveelheid slaap telt, maar ook hoe je slaapt en hoe uitgerust je wakker wordt.

12. Hoe ervaar je jouw slaap?

☐ Ik slaap goed en word uitgerust wakker
☐ Ik slaap voldoende, maar word niet altijd uitgerust wakker
☐ Ik val moeilijk in slaap
☐ Ik word regelmatig wakker
☐ Ik word vroeg wakker en kan moeilijk weer inslapen
☐ Ik slaap onrustig
☐ Anders, namelijk: .....

13. Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

.....

14. Hoe uitgerust voel je je wanneer je 's ochtends wakker wordt?

Geef een cijfer van 1 tot 10.

1 = helemaal niet uitgerust
10 = zeer uitgerust

Mijn cijfer: .....

15. Neem je gedurende de dag voldoende momenten om te herstellen?

☐ Ja, ik geef mezelf voldoende rust
☐ Meestal wel
☐ Soms, maar vaak te weinig
☐ Nee, ik ga meestal door
☐ Rust nemen vind ik moeilijk

16. Wat helpt jou om lichamelijk en mentaal tot rust te komen?

.....

.....

4. MIJN VOEDING EN SPIJSVERTERING

Voeding, drinken en spijsvertering spelen een rol in hoe je je lichamelijk voelt. Ook je eetritme, je eetlust en de manier waarop je lichaam op voeding reageert, kunnen waardevolle inzichten geven.

17. Hoe ervaar je jouw eetpatroon?

☐ Ik eet regelmatig en gevarieerd
☐ Ik sla regelmatig maaltijden over
☐ Ik eet vaak gehaast
☐ Mijn eetpatroon wisselt sterk
☐ Ik eet regelmatig uit gewoonte, stress of emotie
☐ Anders, namelijk: .....

18. Hoeveel water of andere niet-alcoholische dranken drink je gemiddeld per dag?

.....

19. Hoe ervaar je jouw spijsvertering?

☐ Geen bijzonderheden
☐ Regelmatig een opgeblazen gevoel
☐ Regelmatig buikpijn of buikkrampen
☐ Obstipatie
☐ Diarree of wisselende ontlasting
☐ Brandend maagzuur of oprispingen
☐ Andere klachten: .....

20. Merk je dat bepaalde voedingsmiddelen, maaltijden of eetmomenten invloed hebben op hoe je je voelt?

.....

.....

21. Hoe voelt je lichaam na het eten?

☐ Ik voel me prettig en verzadigd
☐ Ik voel me regelmatig moe of loom
☐ Ik krijg een opgeblazen gevoel
☐ Ik heb snel weer honger
☐ Ik merk weinig verschil
☐ Anders, namelijk: .....

5. MIJN BEWEGING EN LICHAMELIJKE SPANNING

Beweging helpt je om je lichaam te gebruiken, soepel te houden en spanning te reguleren. Tegelijkertijd heeft ieder lichaam een eigen behoefte aan beweging, rust en herstel.

22. Hoeveel beweeg je gemiddeld op een dag?

☐ Weinig, ik zit het grootste deel van de dag
☐ Ik beweeg regelmatig tijdens dagelijkse activiteiten
☐ Ik wandel of fiets regelmatig
☐ Ik sport meerdere keren per week
☐ Ik beweeg intensief of train veel

23. Hoe voelt je lichaam doorgaans aan?

☐ Soepel en ontspannen
☐ Regelmatig stijf
☐ Vaak gespannen
☐ Vermoeid of zwaar
☐ Onrustig, alsof ik moeilijk stil kan zitten
☐ Anders, namelijk: .....

24. Waar in je lichaam houd je vaak spanning vast?

Denk bijvoorbeeld aan je kaken, nek, schouders, rug, buik of bekken.

.....

.....

25. Hoe goed voel je aan wanneer je lichaam behoefte heeft aan beweging of juist aan rust?

☐ Goed, ik herken deze signalen
☐ Meestal wel
☐ Ik merk het vaak pas achteraf
☐ Ik ga regelmatig over mijn grenzen heen
☐ Ik vind het moeilijk om hiernaar te luisteren

26. Welke vorm van beweging doet jou goed?

.....

.....

6. MIJN LICHAAM ONDER DRUK

Drukte, zorgen en langdurige spanning kunnen invloed hebben op hoe je lichaam aanvoelt en functioneert. Door te onderzoeken wat er gebeurt wanneer je onder druk staat, kun je signalen eerder herkennen.

27. Hoe merk je lichamelijk dat je stress ervaart?

☐ Spanning in nek, schouders of rug
☐ Snellere of oppervlakkige ademhaling
☐ Een onrustige buik
☐ Hartkloppingen of een opgejaagd gevoel
☐ Hoofdpijn
☐ Vermoeidheid of een gebrek aan energie
☐ Slechter slapen
☐ Ik merk weinig lichamelijke signalen
☐ Anders, namelijk: .....

28. Hoe adem je meestal gedurende de dag?

☐ Rustig en ontspannen
☐ Hoog in mijn borst
☐ Snel of oppervlakkig
☐ Ik houd regelmatig mijn adem in
☐ Ik weet niet goed hoe ik adem

29. Hoe reageert je lichaam wanneer je langere tijd druk ervaart?

.....

.....

30. Herken je dat je doorgaat terwijl je lichaam eigenlijk om rust vraagt?

☐ Vaak
☐ Regelmatig
☐ Soms
☐ Zelden
☐ Nooit

31. Wat maakt het voor jou moeilijk om naar de signalen van je lichaam te luisteren?

.....

.....

7. MIJN DAGELIJKSE GEWOONTEN

Je dagelijkse gewoonten vormen samen de basis van je lichamelijke welzijn. Kleine veranderingen kunnen soms al verschil maken, zeker wanneer je ze volhoudt en ze aansluiten bij wat jij nodig hebt.

32. Hoeveel tijd breng je gemiddeld zittend door op een dag?

.....

33. Hoeveel tijd besteed je dagelijks aan buiten zijn of in de natuur zijn?

☐ Minder dan 15 minuten
☐ 15 tot 30 minuten
☐ 30 tot 60 minuten
☐ Meer dan een uur

34. Hoeveel ruimte is er in jouw dagelijks leven voor ontspanning en plezier?

☐ Ruim voldoende
☐ Voldoende
☐ Soms te weinig
☐ Nauwelijks
☐ Ik vind het moeilijk om tijd voor mezelf te maken

35. Gebruik je medicijnen, supplementen of andere middelen die relevant kunnen zijn voor je lichamelijke gezondheid?

Zo ja, welke? Je hoeft hier alleen te delen wat je zelf relevant vindt.

.....

.....

36. Zijn er andere aspecten van je gezondheid die belangrijk zijn om mee te nemen?

Denk bijvoorbeeld aan bekende aandoeningen, eerdere blessures, operaties, hormonale veranderingen of andere gezondheidsfactoren.

.....

.....

8. MIJN PERSOONLIJKE INZICHTEN

Je hebt nu verschillende aspecten van je lichamelijke welzijn onderzocht. Neem even de tijd om stil te staan bij wat je hebt ingevuld. Wat valt je op? Welke signalen verdienen aandacht en wat gaat juist goed?

37. Wat gaat er op dit moment goed in mijn lichaam en gezondheid?

.....

.....

38. Welke lichamelijke signalen of klachten vragen op dit moment mijn aandacht?

.....

.....

39. Wat valt me op wanneer ik naar mijn antwoorden kijk?

Zijn er terugkerende patronen? Merk je bijvoorbeeld dat je energie afneemt bij drukte, dat je slaap invloed heeft op je belastbaarheid of dat je spanning op bepaalde plekken vasthoudt?

.....

.....

40. Wat denk ik dat mijn lichaam op dit moment nodig heeft?

.....

.....

41. Welke kleine verandering zou ik kunnen maken om beter voor mijn lichaam te zorgen?

Kies iets wat haalbaar is en bij jouw leven past.

.....

.....

42. Wat zou ik graag verder willen onderzoeken of bespreken met een professional?

.....

.....

MIJN EERSTE STAP

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Bewustwording begint vaak met het herkennen van één signaal en daar op een andere manier mee omgaan.

De eerste stap die ik de komende week wil zetten, is:

.....

.....

Dit ga ik doen op de volgende manier:

.....

Wanneer ga ik hiermee beginnen?

.....

Waaraan merk ik dat deze stap mij goed doet?

.....

MIJN LICHAAM IN ÉÉN OOGOPSLAG

Vul hieronder kort in wat je uit deze Body-scan meeneemt.

Dit gaat goed in mijn lichaam:

.....

Dit vraagt mijn aandacht:

.....

Dit wil ik beter begrijpen:

.....

Dit wil ik bespreken of verder onderzoeken:

.....

WAT NU?

Je lichaam geeft voortdurend informatie over hoe het met je gaat. Door bewust stil te staan bij die signalen, kun je beter herkennen wat jou ondersteunt en waar mogelijk iets uit balans is.

Deze Body-scan is een eerste stap in het vergroten van je bewustwording. De uitkomsten vormen geen diagnose en geven op zichzelf geen verklaring voor lichamelijke klachten. Ze kunnen je wel helpen om gerichter te kijken naar je gezondheid, je dagelijkse gewoonten en je behoefte aan herstel.

Bij Holistisch Geneescentrum kijken we naar jou als geheel. We onderzoeken samen welke aspecten van jouw lichamelijke welzijn aandacht vragen en welke mogelijkheden er zijn om je gezondheid en vitaliteit te ondersteunen.

Je hoeft niet precies te weten wat er aan de hand is om een eerste stap te zetten. Soms begint verandering met beter leren luisteren naar wat je lichaam je vertelt.

Holistisch Geneescentrum

Belangrijk: deze Body-scan is bedoeld voor persoonlijke reflectie en bewustwording. Het is geen medisch onderzoek en vervangt geen beoordeling door een arts of andere bevoegde zorgverlener. Bespreek aanhoudende, verergerende of onverklaarde klachten met je huisarts. Bij plotselinge of ernstige klachten is het belangrijk tijdig medische hulp te zoeken.