

Zelfscan: ontdek wat jouw lichaam je probeert te vertellen



SCAN YOUR HEALTH

Deze zelfscan helpt je op weg om signalen van je lichaam beter te begrijpen.

Vul de vragen in en reflecteer op wat jouw lichaam je probeert te vertellen.

Neem de tijd en wees eerlijk.

Onderdeel 1: Fysieke signalen

Waar voel jij regelmatig pijn of ongemak in je
lichaam?

Bijvoorbeeld: hoofd, nek, rug, buik, gewrichten.

Antwoord: _____

Wat voor soort pijn ervaar je?

Kies wat bij jou past:

- Stekend
- Zeurend
- Drukkend
- Andere: _____

Wanneer nemen de klachten toe?

Denk aan situaties zoals stress, vermoeidheid, voeding, of bepaalde houdingen.

Antwoord: _____

Onderdeel 2: Emotionele signalen

Welke emoties ervaar je vaak in periodes van klachten?

Bijvoorbeeld: frustratie, angst, verdriet, boosheid.

Antwoord:

Kun je je klachten linken aan een specifieke gebeurtenis of stressvolle periode?

Bijvoorbeeld: een trauma, verlies, werkdruk, relatieproblemen.

Antwoord:

Zijn er terugkerende gedachten die jouw klachten lijken te versterken?

Bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik kan dit niet aan".

Antwoord: _____

Onderdeel 3: Leefstijl en gewoontes

Hoe vaak beweeg je per dag?

- Bijna nooit
- Enkele minuten
- 30 minuten of meer

Hoe ziet je ademhaling eruit?

- Snel en oppervlakkig (borstademhaling)
- Rustig en diep (buikademhaling)
- Wisselend, afhankelijk van de situatie

Voel je je na een maaltijd energiek of moe?

- Energiek
- Moe
- Wisselend

Reflectie

Na het invullen

- Zoek patronen in je antwoorden. Zijn er situaties of emoties die je klachten verergeren?
- Vraag jezelf af: welke kleine verandering kan ik vandaag maken om mijn welzijn te verbeteren?

Bijvoorbeeld: lager ademen, vaker pauzeren, of emoties erkennen in plaats van weg te drukken.

Tip:

Wil je weten hoe Bioresonantie, EFT of Ademtherapie je kan helpen deze signalen te verwerken?

Plan een gratis gesprek met mij, waarin we overleggen welke hulpvraag je hebt en wat jij wilt bereiken.

Gratis kennismakingsgesprek