

Inzicht oefening in jouw balans op dit moment

Omcirkel het cijfer bij elk onderdeel. Ga uit van hoe jij je op dit moment voelt.

Gebieden van het leven:	zeer slecht	uitmuntend
1: Emotioneel evenwicht	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2: Fysieke gezondheid:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3: Vrijheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4: Innerlijke vrede	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5: Innerlijke balans	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6: Intellectuele ontwikkeling	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7: Energie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8: Relatie met partner	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9: Werkplezier	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10: Werkvoldoening	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11: Genieten van het leven	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12: Mate van gelukkig zijn	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13: Geestelijke flexibiliteit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14: Het nemen van beslissingen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15: Voldoening in interesses`	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16: Sociale omgang/ relaties/familie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
17: Persoonlijke groei	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
18: Mate waarin je van jezelf houdt	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Scoor je bij de meeste (of bij enkele zeer belangrijke) onderdelen 5 of lager, probeer dan eens te bedenken waar het in zit dat je zo scoort. Neem je voldoende tijd voor jezelf? Door zelfzorg en zelfregie gaan de scores omhoog.