

Checkpoint 3: Fysieke Vitaliteit

Oefening: Status quo scan

Laten we de thermometer inzetten. Vul onderstaande status quo scan eens voor jezelf in. Welke signalen herken je en zie je met regelmaat terug?

Welke conclusies trek jij hieruit voor jezelf? Kom je in een groene, oranje of rode zone uit als het gaat om jouw fysieke gesteldheid?

Fysieke signalen

- Moe
- Slecht slapen
- Vaker (en langer) ziek of vaker allergieën (bijvoorbeeld huiduitslag)
- Hyperventilatie
- Hoofdpijn
- Pijn in nek/schouders
- Spierpijn
- Hartkloppingen
- Verhoogde bloeddruk
- Klachten in maag of darmen
- Geen trek in eten
- Onrustig, gejaagd gevoel
- Vermageren of juist aankomen
- Nagelbijten
- Trillen/beven
- Zweten
- Snel/vaak huilen
- Tics
- Anders, namelijk.....

Conclusie:



Tip: Neem fysieke ongemakken en klachten serieus en onderzoek waar oorzaken en oplossingen kunnen liggen, eventueel met behulp van je huisarts, medisch specialisten of een psycholoog. Neem lichte signalen niet voor lief en laat klachten niet opstapelen maar gun jezelf de best mogelijke gezondheid die je kunt bereiken. Benut dus ook hier je invloed en neem regie.