

# Gezond Evenwicht

Hoe vlot ga jij door het leven? Heb jij een gezond evenwicht gevonden of zou het iets beter kunnen? Als we denken aan gezondheid, denken we meestal aan ons lichaam en het al dan niet hebben van een ziekte. Een gezond evenwicht reikt veel verder dan alleen ons fysieke lichaam. Hoe ervaren wij ons leven en hoe goed voelen wij ons in ons vel? Deze tool werd ontwikkeld om jou een duidelijk beeld te geven van waar jij op dit moment staat in je leven. Je haalt het meeste uit deze tool als je hem invult zoals je nu je leven ervaart en niet zoals je zou willen dat je leven is...



### Lichaam

(omcirkel de passende ster)

Voel ik me gezond? 

Voel ik me energiek? 

Voel ik me goed? 

Slaap ik regelmatig? 

Ben ik pijnvrij? 

Ben ik zelden ziek? 

Op basis van bovenstaande resultaten zou ik mijn lichaam volgende score geven:

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Kleur de bijhorende strook in het gele deel van het evenwichtswiel.



### Emoties

(omcirkel de passende ster)

Ben ik vaak goed gezind? 

Ben ik blij met wie ik ben? 

Kan ik goed ontspannen? 

Heb ik mijn emoties onder controle? 

Heb ik vertrouwen in mezelf? 

Ben ik gelukkig? 

Op basis van bovenstaande resultaten zou ik mijn emoties volgende score geven:

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Kleur de bijhorende strook in het groene deel van het evenwichtswiel.



### Werk

(omcirkel de passende ster)

Heb ik last van stress? 

Heb ik fijne collega's? 

Doe ik mijn werk graag? 

Mijn balans werk-privé? 

Ben ik blij met mijn loon? 

Haal ik voldoening uit mijn werk? 

Op basis van bovenstaande resultaten zou ik mijn werk volgende score geven:

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Kleur de bijhorende strook in het blauwe deel van het evenwichtswiel.



### Relatie

(omcirkel de passende ster)

Ben ik gelukkig? 

Voel ik me gerespecteerd? 

Voel ik me evenwaardig aan mijn partner? 

Heb ik vertrouwen in mijn relatie? 

Ben ik tevreden met mijn seksleven? 

Kijk ik uit naar de toekomst? 

Op basis van bovenstaande resultaten zou ik mijn relatie volgende score geven:

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Kleur de bijhorende strook in het rode deel van het evenwichtswiel.



### Sociaal

(omcirkel de passende ster)

Heb ik veel vrienden? 

Heb ik goede vrienden? 

Kan ik op anderen rekenen? 

Voel ik me begrepen? 

Krijg ik evenveel als ik geef? 

Heb ik nood aan meer contact met anderen? 

Op basis van bovenstaande resultaten zou ik mijn sociaal leven volgende score geven:

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Kleur de bijhorende strook in het oranje deel van het evenwichtswiel.



### Voldoening

(omcirkel de passende ster)

Ben ik tevreden met mijn leven? 

Voel ik me veilig? 

Voel ik me dankbaar? 

Heb ik zin in deze dag? 

Kijk ik uit naar de toekomst? 

Kan ik genieten van kleine dingen? 

Op basis van bovenstaande resultaten zou ik mijn voldoening volgende score geven:

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Kleur de bijhorende strook in het paarse deel van het evenwichtswiel.

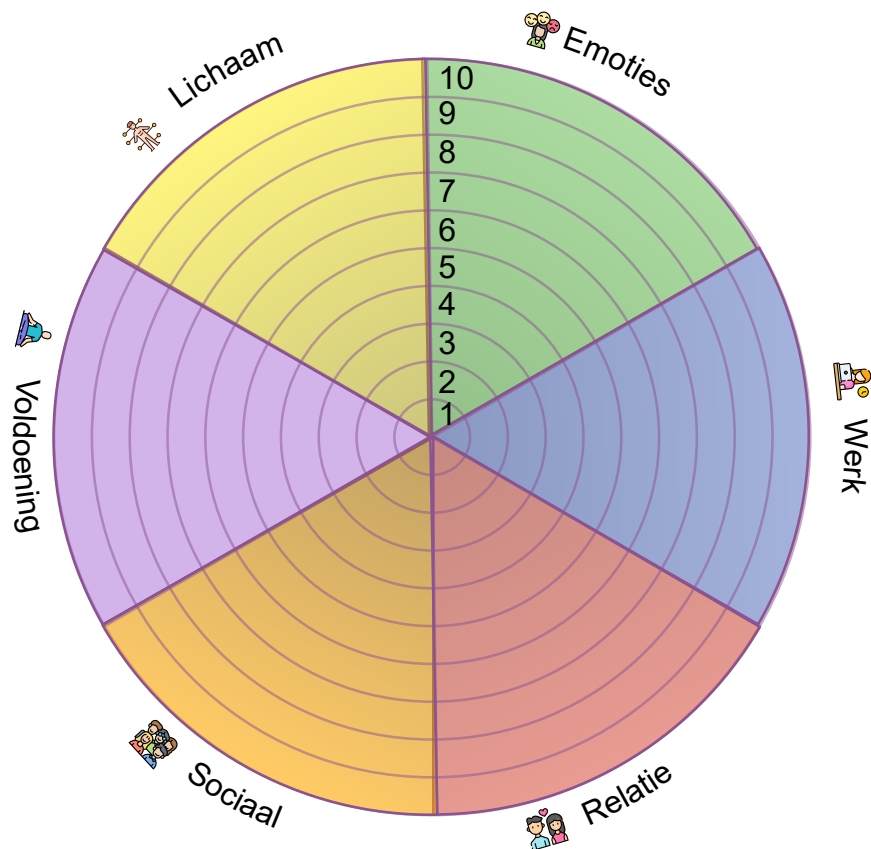
Kleur de strook van elk onderdeel naargelang het cijfer dat je jezelf gegeven hebt.

Wat valt je op?

Een wiel rolt het best als het rond is. Hoe groter het wiel, hoe vlotter en sneller je vooruit geraakt.

Hoe vlot rolt jouw "evenwichtswiel" door het leven?

# Jouw "evenwichtswiel"



Wat zou je anders willen zien?

Welke is je eerste stap?

Welke vraag / inzicht maakte het meeste in je los?

Wat heb je nodig?

Wie kan je daarbij helpen?

Deze tool werd gemaakt om jou inzicht te geven in je leven. Ben je blij met waar je nu staat? Wat zou je willen veranderen? Waarmee wil je aan de slag?

Je kan deze vragenlijst zo vaak invullen als je maar wil. Dit geeft een inzicht op hoe jij **op dit moment** in het leven staat. Door de tool meermaals te gebruiken krijg je een beeld van de evolutie van jouw persoonlijk evenwicht.

Wil je hierover praten of heb je vragen?  
Stuur dan een mailtje naar  
[hallo@dezelfzorgexpert.be](mailto:hallo@dezelfzorgexpert.be)