

Hoe zit jij in je vel? Vul de vragenlijst in!

Vraag	Ja	Nee	Weet niet of n.v.t.
Het lijkt wel of mijn lichaam mij in de steek laat.			
Ik ga maar door, maar weet dat een burn-out om de hoek hangt. Ik weet niet meer hoe het verder moet.			
Ik kan niet meer overweg met wat er gebeurt in mijn lichaam?			
Ik weet niet (meer) waarom ik reageer zoals ik reageer?			
Ik weet niet meer wat ik moet denken en voelen in mij zelf en waar te beginnen.			
Ik wil me zelfverzekerd voelen, maar dat ben ik niet.			
Ik voel mij een vreemde in mijn eigen lichaam.			
Ik ben bang voor en/of boos op mijn lichaam.			
Ik voel me niet voldoende geholpen in het reguliere circuit.			
Ik wil beter voor mijn lichaam zorgen.			
Ik schaam mij voor bepaalde thema's in mijn leven.			
Ik heb angsten of negatieve gevoelens die maar niet weg gaan.			
Het lukt mij niet om in contact met de ander stevig te blijven voelen of staan.			
Ik voel mij moedeloos en machteloos, het lijkt altijd wel dat ik pech heb en het mij steeds zomaar overkomt. Ik ben neerslachtig.			
Ik sta altijd klaar voor de ander, ik geef meer dan mijzelf en het voelt alsof ik er niets voor terug krijg.			
Ik merk dat mensen steeds over mijn grenzen heen gaan.			

Ik heb nergens meer zin. Ik ervaar veel stress, ik bent oververmoeid (of chronisch vermoeid) en toe aan rust. Niets anders meer.			
Ik heb last van hoge spierspanning, buikpijn en/of andere steeds terugkerende klachten.			
Ik pieker steeds door. Ik heb snel een vol hoofd.			
Ik slaap slecht. Ik heb slaapklachten.			
Mijn energiehuishouding is niet in balans. Ik heb steeds te weinig energie om aan de slag te gaan.			
Ik kom niet uit vicieuze cirkels van situaties of gedrag.			
Ik voel dat ik iets met mijn lichaam moet doen, maar ik kom steeds niet in beweging.			
Het lijkt wel of mensen mij steeds niet zien, niet horen.			
Ik krijg geen grip op herstel.			
Ik doe zo mijn best om aan alles te voldoen, maar voel me overvraagd en eindig steeds bij nul.			
Ik moet alle ballen in de lucht houden en sta onder stevige stress.			
Ik heb stemmingsklachten.			
Ik ben hoogsensitief en heb daar last van.			
Ik ben ziek. Ik heb veel klachten.			
Ik heb pijn.			
Ik voel mij steeds heel eenzaam en dingen lijken steeds niet te lukken.			
Ik ervaar belemmeringen en problemen binnen relaties, intimiteit en seksualiteit.			
Ik wil werken aan rouw en verwerking. Ik kan niet goed contact maken met deze gevoelens.			

Ik voel mij ongelukkig.			
Ik heb vragen over het leven en de zin ervan.			
Ik voel een enorm verschil tussen mijn binnen- en mijn buitenwereld.			
Ik heb moeite met verwoorden wat er allemaal gebeurt.			
Ik heb het gevoel geen keuzes meer te hebben en heb alles al geprobeerd. Ik sta op het punt om op te geven.			
Ik ben negatief beïnvloed door overweldigende gebeurtenissen (in mijn eerste drie levensjaren).			
Ik en/of mijn gezin heeft/hebben een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt? Een overlijden, ziekte, psychische problemen, echtscheiding, werkloosheid, financiële zorgen, discriminatie/geweld, migratie/vlucht (verhuizing), vroeggeboorte/abortus/seksuele intimidatie of misbruik of te maken met taboes. De impact van deze gebeurtenissen wil ik een plek geven en goed voor mijzelf zorgen.			
Ik heb moeizaam contact met ouders en/ of familie of mijn kinderen.			
Het lijkt wel alsof ik een masker draag, die mijn tweede natuur is geworden, maar die ik niet meer durf af te zetten. Ik durf mezelf niet meer te zijn.			
Ik heb interesse in bredere denkkaders, modellen en visies op het lichaam/of het leven.			
Ik wil mijn lichaam gezond en vitaal houden.			
Ik wil mij persoonlijk blijven ontwikkelen.			
Ik wil mijn bewustzijn over mijzelf en de wereld vergroten.			
Ik denk dat mijn paatronen en gedrag samen hangen met mijn geboorteverhaal.			
Ik weet dat mijn lichaam alle indrukken vast houdt en mijn lichaam dat maar eigenwijs			

blijft vertellen. Maar ik luister of begrijp het niet.			
Ik wil van overleven naar leven.			

Heb je meerdere vakjes met ja ingevuld, dan kan Praktijk Je wijze lichaam je verder helpen. Een lichaamsgerichte begeleiding, behandeling en/of consulten zijn een goede optie! Ik weet dat je lichaam vele mogelijkheden heeft om te ontspannen, te ontwikkelen en in bewustzijn te groeien.

Wellicht heb je door het invullen, zojuist ontdekt dat je uitdagingen en belemmeringen in je lichaam en leven je mogelijk iets te vertellen hebben. Of je vermoedt dat je je geboorte, opvoeding, ziekte, gedrag of andere symptomen en de gevolgen op gebeurtenissen en conditioneringen in opvoeding niet op zichzelf staan maar een context kunnen hebben. Of je bent je er al enige tijd van bewust, maar je merkt dat je er alleen niet uitkomt! Het maakt niet uit. Je kan bij me komen om al je ervaringen, kennis over jezelf en inzichten in jou leven met mij te delen, zodat we met verschillende tools kunnen komen tot meer inzicht, verandering, handelen en herstel.

Als je verder met mij wilt en op zoek bent naar meer informatie, verdieping, verbreding, verbinding met je lichaam, jezelf en anderen maak dan een afspraak.