

PERSOONLIJKE VITALITEIT

Het spreekt voor zich dat er meer zaken relevant zijn, dan alleen de vragen die hieronder staan vermeld. Echter dit is wel een overzichtelijk lijstje om eens bij jezelf na te gaan hoe het er met deze zes onderwerpen voor staat. Wellicht kom je er zo snel achter waar de schoen wringt.



LEVENSGEBIED	0%	25%	50%	75%	100%
Optimale voeding					
Voldoende beweging					
Regelmatige herstelmomenten					
Positief denken					
Ondersteunende relaties					
Zinvol leven					

Als je bovenstaand lijstje eerlijk invult, dan zie je vanzelf waar je meer tijd voor nodig hebt/aandacht naar uit mag gaan. De vragen die dan interessant zijn om jezelf te stellen, zijn:

1. **Wat en waarom doe ik te weinig?**
2. **Wat en waarom doe ik te veel?**
3. **Waar heb ik invloed op?**

