

CHECK-IN SCAN

ONTDEK HOE AFGESTEMD JIJ BENT OP
JOUW BINNENWERELD EN WAAR JOUW
PERSOONLIJKE GROEI- EN
ONTWIKKELBEHOEFTE LIGT.

CHECK-IN SCAN

deel 1

Hoe ga jij over het algemeen om met dat wat zich aandient in jou en je leven? Markeer het vakje aan de kant waar jij jezelf doorgaans het meest in herkent.

Veel met je gedachten in toen of straks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Met aandacht in dit moment (bij wat je ziet, hoort, ruikt en proeft)
Rationaliseren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Doorvoelen
Situaties groter of kleiner maken dan ze zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Realistisch (opmerken wat letterlijk plaatsvindt)
Niet bewust van verlangens & behoeften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In contact met verlangens & behoeften
Onbewust en re-actief handelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Direct zintuigelijk ervaren en bewust reageren
Situaties overweldigen en je laat het gebeuren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je initieert, creëert en durft regie te pakken
Vaak gejaagd, onrustig en gestressed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vaak kalm, rustig en ontspannen
Proberen te controleren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Overgave, accepteren en werken met wat is
Op je hoede/ omgeving voelt onveilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vertrouwen dat de juiste dingen op je afkomen
Jezelf groter of kleiner maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Authentiek en kwetsbaar durven zijn
Vaak moe en/of prikkelbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vaak vitaal en begripvol
Piekeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Helder aanschouwen, loslaten en/of actie
Je hoofd heeft de overhand bij het maken van beslissingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Buik, hart en hoofd zijn in balans bij het maken van beslissingen
Afdraaien, doordrukken, pushen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Creatie, flow en in verbinding
Afgestemd op omgeving als vertrekpunt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Afgestemd op jezelf als vertrekpunt

CHECK-IN SCAN

deel 2

In dit deel van de scan ontdek je waar jouw persoonlijke groei & ontwikkel behoefte ligt en wat je gaat helpen om dagelijks nog bewuster en meer afgestemd in het leven te staan.

In hoeverre zijn de onderstaande stellingen doorgaans op jou van toepassing? (0=nooit tot 10=altijd)

Ik ben mij bewust van mijn gedachten

Ik ben mij bewust van mijn gevoelens en behoeftes

Ik ben mij bewust van de signalen van mijn lichaam

Ik herken het wanneer ik interpreteer, oordeel en aannames doe

Ik begrijp de boodschap achter mijn emoties en luister er naar

Ik durf mijn emoties toe te laten zonder dat ze mij overnemen

Ik luister en handel naar de signalen van mijn lichaam

Ik verdeel mijn aandacht over zowel mijn buiten- als binnenwereld

Ik (her)ken mijn grenzen en factoren die mij uit balans brengen

Ik zeg nee, neem afstand en/of regie wanneer dit nodig is

Ik neem voldoende tijd voor rust en herstel en maak ruimte voor zelfreflectie en verteertijd

Ik herken het wanneer ik niet meer verbonden ben met mijn mijzelf en/of mijn natuurlijke energie

Ik weet hoe ik mij kan afstemmen op/ opnieuw kan verbinden met mijn eigen flow

CHECK-IN SCAN

deel 2

Ik ken mijn belemmerende overtuigingen en ervaar de keuze om er wel of niet naar te handelen wanneer ze opspelen

Ik maak situaties mee vanuit het besef dat ze vóór mij gebeuren en dat ik er iets in mag ontdekken en van kan leren.

Ik kan verbinding maken met (en voelen bij) anderen

Ik ben begripvol en mild naar mijzelf en anderen

Ik voel mij niet overmatig verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen

Ik durf mijn kwetsbaarheid te laten zien

Ik herken wanneer mijn ego het overneemt

Ik ken mijn waarden en leef in lijn met mijn waarden

Ik kan inzichten omzetten in actie en ik handel in lijn met wat belangrijk voor me is

Ik stem dagelijks bewust af op mijn intenties, doelen en/of verlangens

Ik ben okay wanneer ik niet alles begrijp, overzie of weet hoe het gaat lopen

Ik kan goed omgaan met druk en stress. Ik ben niet snel uit het veld te slaan

In lastige situaties richt ik mij op mogelijkheden en kom ik met een bewuste respons ipv een automatische reactie

Ik doe wat ik goed kan, waar ik blij van word en ervaar betekenis

Ik voel mij dagelijks dankbaar of stem daar bewust op af, ongeacht de omstandigheden