

GRATIS BEWUSTWORDINGSCHECK

Van overleven naar voluit leven

Voor meer bewustzijn, rust en verbinding met jezelf

EEN CHECKLIST VAN LESLEY · AWAKEN YOUR INNER POWER

EEN MOMENT VOOR JEZELF

Zonder oordeel

Soms draait je leven gewoon door. Je doet wat nodig is, zorgt voor anderen en houdt alle ballen in de lucht. Maar ondertussen kun je het contact met jezelf een beetje kwijtraken.

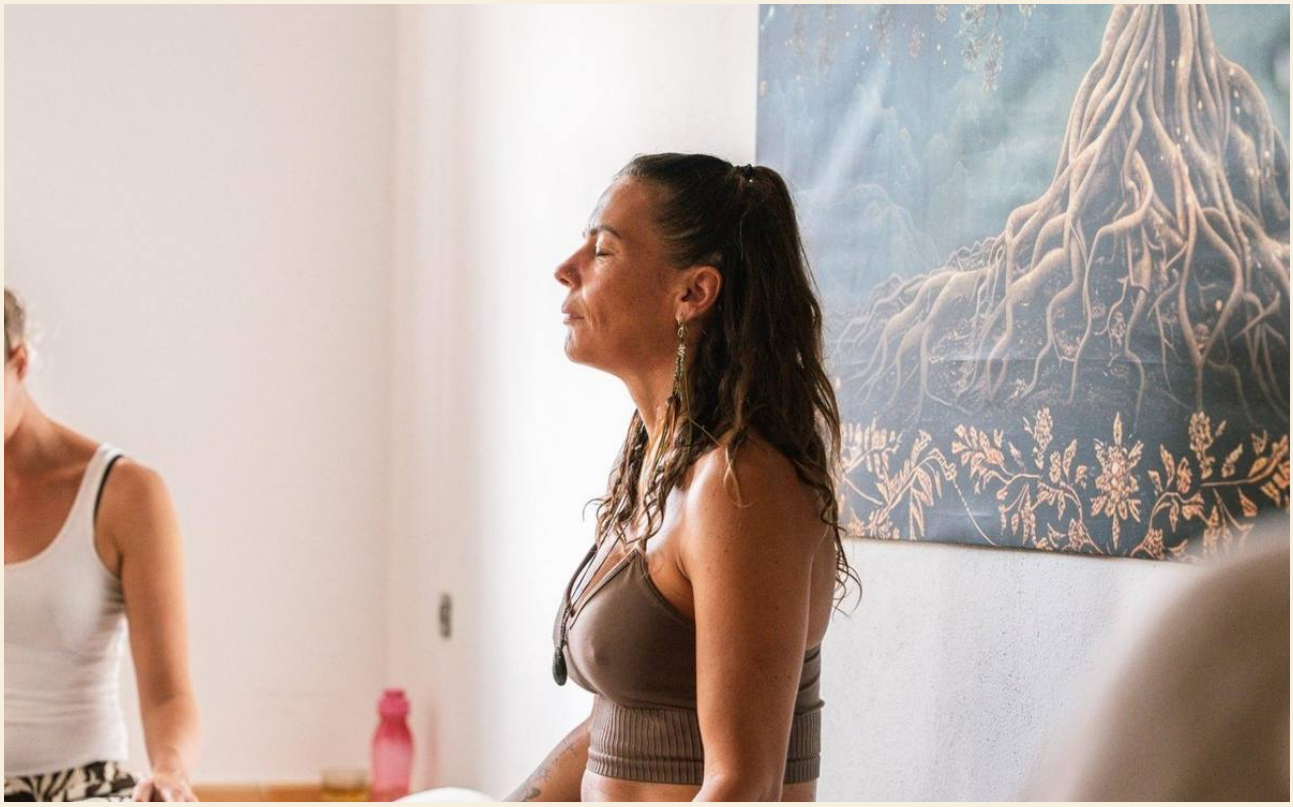
Deze checklist helpt je stilstaan bij signalen die kunnen passen bij langdurige stress of het gevoel voortdurend ‘aan’ te staan. Niet om jezelf in een hokje te plaatsen, maar om met meer aandacht te ontdekken wat jij nodig hebt.

Liefs, Lesley

Zo gebruik je deze checklist

1. Lees iedere stelling **rustig** door.
2. Zet een vinkje bij wat de afgelopen tijd **regelmatig** op jou van toepassing is.
3. Tel aan het einde het aantal vinkjes op en lees wat jouw resultaat betekent.

> *Er zijn geen goede of foute antwoorden. Wees vooral eerlijk en mild voor jezelf.*



DEEL 1

Mijn signalen herkennen

Mentale signalen

- ☐ Mijn leven lijkt op papier goed, maar vanbinnen voel ik me vlak of leeg.
- ☐ Ik vind het moeilijk om echt te genieten van mooie momenten.
- ☐ Ik ben vooral bezig met wat moet, en minder met wat ik zelf wil.
- ☐ Ik leef vooral op wilskracht en discipline, en luister weinig naar mijn gevoel.
- ☐ Ik zoek vaak afleiding om niet stil te hoeven staan bij wat ik voel.
- ☐ Ik weet niet goed wat ik diep vanbinnen écht wil.
- ☐ Ik vergelijk mezelf vaak met anderen en voel me dan niet goed genoeg.
- ☐ Ik vind ontspannen moeilijk zonder schuldgevoel of de drang om productief te zijn.

Emotionele signalen

- ☐ Ik voel me vaak afgevlakt: niet echt verdrietig, maar ook niet echt blij.
- ☐ Ik heb moeite om emoties toe te laten of te uiten.
- ☐ Ik vind het lastig om te benoemen wat ik voel of nodig heb.
- ☐ Ik stem me zo sterk af op anderen dat ik mezelf soms kwijtraak.
- ☐ Ik ben soms ineens uitgeput, emotioneel of prikkelbaar.
- ☐ Ik voel me eenzaam, ook wanneer er mensen om me heen zijn.
- ☐ Ik voel me schuldig of ongemakkelijk wanneer ik voor mezelf kies.

Lichamelijke signalen

- ☐ Ik merk regelmatig spanning in mijn lichaam, bijvoorbeeld in mijn nek, schouders of buik.
- ☐ Mijn ademhaling is vaak hoog of oppervlakkig.
- ☐ Ik ben vaak moe, ook wanneer ik voldoende heb geslapen.
- ☐ Ik merk lichamelijke veranderingen die mogelijk samenhangen met stress.
- ☐ Ik heb regelmatig last van mijn spijsvertering.
- ☐ Ik ben vaak ziek of herstel langzamer dan ik gewend ben.
- ☐ Ik heb terugkerende pijn of klachten, zoals hoofdpijn of spierpijn.

Gedrag en gewoontes

- ☐ Ik ben vaak degene die sterk blijft en vind het moeilijk om kwetsbaar te zijn.
- ☐ Ik wil graag alles onder controle houden en vind hulp vragen lastig.
- ☐ Ik werk hard, maar ervaar weinig voldoening.
- ☐ Ik pas me vaak aan anderen aan om de harmonie te bewaren.
- ☐ Ik zeg snel ja tegen anderen en vergeet mezelf.
- ☐ Ik vind keuzes maken lastig uit angst om de verkeerde keuze te maken.

- ☐ Ik stel plezier of rust uit omdat er altijd iets belangrijkers lijkt.
- ☐ Ik vind het moeilijk om gewoon te zijn zonder iets te doen.

Stressreacties

- ☐ Ik voel me vaak opgejaagd, ook wanneer er geen directe reden lijkt te zijn.
- ☐ Ik heb moeite met inslapen, doorslapen of word onrustig wakker.
- ☐ Ik voel me schuldig wanneer ik niets doe of rust neem.
- ☐ Ik vind het moeilijk om echt te genieten van dingen die ik leuk vind.
- ☐ Ik raak snel geïrriteerd of overprikkeld.
- ☐ Ik merk dat ik mijn adem inhoud of diep ademhalen lastig vind.
- ☐ Ik sta vaak ‘aan’ en kom moeilijk tot rust.
- ☐ Ik trek me soms terug en heb nergens zin in.

DEEL 2

Mijn resultaat

MIJN SCORE

Aantal vinkjes: _____ van 38

0 – 6 VINKJES	Je herkent op dit moment relatief weinig van de genoemde signalen. Blijf aandacht houden voor wat je energie geeft en wat je energie kost.
7 – 14 VINKJES	Je herkent verschillende signalen. Het kan helpend zijn om te onderzoeken waar spanning zich opbouwt en welke kleine veranderingen je meer ruimte geven.
15 – 22 VINKJES	Je herkent veel signalen die kunnen passen bij langdurige stress of overbelasting. Sta stil bij wat je al een tijd met je meedraagt en overweeg steun te zoeken als je daar behoefte aan hebt.
23 – 38 VINKJES	Je herkent veel van de genoemde signalen. Neem ze serieus en wees mild voor jezelf. Bespreek aanhoudende of zorgwekkende klachten zo nodig met je huisarts of een passende professional.

Belangrijk: *dit is een reflectiechecklist, geen gevalideerde test en geen diagnose. Je score zegt niet letterlijk hoe jouw zenuwstelsel ervoor staat. Lichamelijke en emotionele signalen kunnen meerdere oorzaken hebben.*

DEEL 3

Wat heb jij nu nodig?

Je antwoorden zijn geen oordeel over wie je bent. Soms ontwikkelen we manieren om door te gaan, sterk te blijven of alles onder controle te houden, omdat dat ooit nodig voelde. Op een gegeven moment kan het helpend zijn om opnieuw te leren luisteren naar jezelf.

Neem een paar minuten om deze vragen voor jezelf te beantwoorden:

1 Welk signaal herken ik het meest?

2 Wat kost mij op dit moment de meeste energie?

3 Waar verlang ik eigenlijk naar?

4 Wat is één kleine stap die ik deze week voor mezelf kan zetten?

HOE NU VERDER?

Samen verder



Je hoeft het niet allemaal alleen uit te zoeken.

Wil je onderzoeken hoe je meer rust, bewustzijn en verbinding met jezelf kunt ervaren? In mijn coaching kijken we samen naar wat jou belemmert en welke stappen bij jou passen.

GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Wil je kennismaken? Plan een gratis kennismakingsgesprek via de link in mijn Instagram-bio of mail naar info@yourinnerpower.nl. Dan ontdekken we samen wat coaching voor jou kan betekenen.

Veel liefs, Lesley

Herinneren wie je werkelijk bent, vanuit liefde in plaats van angst.

@awakenyourinnerpower · info@yourinnerpower.nl

Deze checklist vervangt geen medische of psychologische beoordeling. Neem bij aanhoudende klachten, zorgen of een plotselinge verandering contact op met je huisarts of een gekwalificeerde professional.