



Quick stressscan

Hoe goed is jouw lichaam eigenlijk in balans?

Ontdek in 2 minuten of jouw lichaam je waarschuwt dat het (stilletjes) onder stress staat.

Deze scan is geen medische diagnose – wel een waardevolle spiegel.

Beantwoord de onderstaande 15 vragen eerlijk:

1. Hoe slaap je de laatste tijd?

- A. Ik slaap diep en word uitgerust wakker
 - B. Ik word regelmatig wakker of lig te piekeren
 - C. Ik voel me zelfs na een lange nacht nog moe
-

2. Hoe voel je je mentaal/emotioneel?

- A. Rustig en stabiel
 - B. Regelmatig prikkelbaar of emotioneel
 - C. Snel overprikkeld, gespannen of huilerig
-

3. Hoe is je energieniveau gedurende de dag?

- A. Gelijkmatic en energiek
 - B. Op en af, vooral een dip rond 14:00-16:00
 - C. Ik sleep me door de dag heen
-

4. Hoe reageert je lichaam op stress?

- A. Ik herstel snel als iets spannend is
 - B. Ik blijf lang “aan” staan of voel spanning
 - C. Mijn lichaam raakt uitgeput, zelfs bij kleine dingen
-

5. Hoe zit het met je spijsvertering en buikgevoel?

- A. Geen klachten
 - B. Regelmatig opgeblazen of onrustig gevoel
 - C. Buikklachten of snel misselijk/geen trek
-

6. Heb je regelmatig fysieke klachten?

- A. Nauwelijks
 - B. Af en toe hoofdpijn, spierpijn of stijve schouders
 - C. Chronische klachten of steeds iets anders
-

7. Hoe snel word je ziek of griepig?

- A. Bijna nooit
 - B. Af en toe, vooral als ik veel stress heb
 - C. Ik ben snel vatbaar en herstel traag
-

8. Hoe zou je jouw algehele balans omschrijven?

- A. In balans – ik voel me goed
 - B. Het wankelt – ik probeer het bij te houden
 - C. Uit balans – ik weet dat er iets moet veranderen
-

9. Hoe ga je om met rust nemen zonder iets “nuttigs” te doen?

- A. Heerlijk. Ik gun mezelf die rust zonder schuldgevoel
 - B. Lastig. Ik voel me dan een beetje lui of onrustig
 - C. Bijna onmogelijk. Er is altijd iets dat eerst moet
-

10. Als je lichaam nee zegt (bijvoorbeeld via vermoeidheid, spanning of pijn), wat doe jij dan meestal?

- A. Ik neem dat serieus en pas mijn dag aan
 - B. Ik merk het wel op, maar ga meestal toch door
 - C. Ik negeer het. Mijn hoofd bepaalt wat er moet gebeuren
-

11. Hoe ervaar je stilte en alleen zijn?

- A. Fijn, het helpt me te herstellen
 - B. Wel oké, maar ik heb liever afleiding of gezelschap
 - C. Onprettig – dan voel ik onrust of weet ik niet wat ik met mezelf aan moet
-

12. Hoe snel raak je geraakt door anderen (kritiek, verwachtingen, spanning)?

- A. Meestal niet – ik blijf goed bij mezelf
 - B. Het raakt me wel, maar ik relativeer het
 - C. Ik voel me snel overweldigd of twijfel aan mezelf
-

13. Hoe vaak denk je aan eten, koffie of iets zoets als je gestrest bent?

- A. Zelden – ik heb daar weinig last van
 - B. Regelmatig, vooral als ik moe of gefrustreerd ben
 - C. Vaak – het is mijn go-to comfort
-

14. Wat gebeurt er als je ineens tijd over hebt (een afspraak valt uit)?

- A. Heerlijk, ik gebruik het om te ontspannen
 - B. Ik ga toch iets nuttigs doen – lijstjes, huishouden, social media
 - C. Ik voel me onrustig of schuldig als ik niks doe
-

15. Hoe goed voel jij wat je lichaam nodig heeft op een dag?

- A. Ik voel dat meestal goed aan en handel er ook naar
- B. Soms heb ik door wat ik nodig heb, maar ik luister er niet altijd naar
- C. Ik weet het vaak niet of ik merk het pas als ik al uitgeput ben



Uitslag & Interpretatie Quick stressscan

Tel bij je ingevulde check hoeveel keer je A, B of C hebt aangekruist.

✓ Meeste A's → Je bent goed in balans.

Je lijf en geest geven aan dat je op de goede weg bent. Je herkent signalen, je handelt ernaar, en je lijkt veerkrachtig genoeg om de stress van alledag goed op te vangen. Blijf luisteren naar je lichaam en geef jezelf regelmatig onderhoud. Voorkomen is beter dan genezen.

➔ *Toch nieuwsgierig naar wat er fysiek nog méér mogelijk is qua energie en stressherstel? Je bent welkom in het webinar voor verdieping!*

◆ Meeste B's → Je systeem staat onder druk.

Je lijf geeft subtiele signalen dat het niet meer zo soepel meebeweegt als vroeger. Misschien ben je vaker moe, heb je last van onrust of herstel je minder snel. Je lichaam compenseert nog, maar dat kost energie. Op de lange termijn put je jezelf uit.

➔ *Nu is hét moment om stil te staan bij je balans — ook op fysiek niveau. In mijn webinar laat ik je zien hoe stress op celniveau doorwerkt en wat je daaraan kunt doen.*

● Meeste C's → Je lichaam schreeuwt om aandacht.

De balans is zoek. Misschien ben je moe, leeg, overprikkeld of heb je fysieke of emotionele klachten die blijven terugkomen. Je systeem staat in overlevingsstand en heeft ondersteuning nodig om te herstellen.

➔ *Het is belangrijk dat je deze signalen serieus neemt. In het webinar leer je welke schakel vaak wordt gemist en hoe je jouw lichaam op een duurzame manier kunt ondersteunen.*