

Schema zelfreflectie



Om bewust te worden wat je lichaam nodig heeft is het nodig dat je regelmatig een reflectiemomentje neemt. Om je hierbij te helpen heb ik onderstaand schema gemaakt. Vul het schema in en geef aan wat je op dit moment herkent. In de laatste kolom kun je aangeven hoe je hierin beter voor jezelf kunt zorgen. Je kunt deze reflectie dagelijks doen of wekelijks.



Mee eens



neutraal



kan beter



oneens

					Wat wil ik hieraan doen? En Hoe?
Ik eet gezond en gevarieerd.					
Mijn beweging is voldoende.					
Het lukt mij om te ontspannen.					
Ik slaap goed.					
Ik neem de tijd voor zelfreflectie.					
Ik weet wat mijn prioriteiten zijn en wat ik belangrijk vind in het leven.					
Ik stel grenzen voor mijzelf.					
Ik geef mijn grens duidelijk aan, aan de ander.					
Ik ben niet meer perfectionistisch.					
De doelen die ik voor mijzelf stel zijn haalbaar en realistisch.					
Inmiddels kan ik voor mijzelf opkomen.					
Ik heb een partner en/of vrienden waarmee ik mij verbonden voel.					
God heeft een centrale plek in mijn leven.					
Ik neem bewust stille tijd.					

