

The background of the entire page is a photograph of the interior of Antelope Canyon, showing its characteristic smooth, undulating sand walls illuminated by warm, golden light that creates a sense of depth and mystery.

Zelfscan Helderheid

Hoe gaat het met jou?

Klopt jouw leven op dit moment voor jou?

Wat mooi dat je mijn zelfscan hebt gedownload en je het jezelf gunt om helderheid te creëren voor jouzelf. Hoe gaat het met mij op alle gebieden van mijn leven?

Voordat we starten zal ik me heel kort even voorstellen.

Ik ben Chantalle Burgers. Ik ben huisarts, leefstijlarts en coach. Mijn missie is het om aan iedereen te laten weten: Je hebt altijd een keuze. Niet altijd wát je overkomt in je leven maar wel hóe je daarmee om gaat, wat je daaruit leert of meeneemt en/of hoe je daarmee verder gaat.

Vanuit die overtuiging dat iedereen een keuze heeft wil ik je dus ook vragen: hoe gaat het met jou? Maak jij de keuzes in jouw leven die goed en kloppend zijn voor jou?

Als het antwoord niet volmondig JA is, dan kan het inderdaad verstandig zijn om deze zelfscan in te vullen, puur als startpunt.

Wie weet geeft het je inzichten om mee verder te gaan. En mogelijk iets mee te doen.

De zelfscan bevat dus een heel aantal deelgebieden van jouw leven.



- Het eerste deel gaat over jouw dagelijks leven: wonen, financiën, sociale situatie.
- Het tweede deel gaat over jouw lijf: Zijn er lichamelijke klachten? En hoe gaat het met je eten, slapen, bewegen?
- Het derde deel gaat over je hoofd: Ervaar je geluk? Kun je je goed concentreren? Heb je stress? Hoe staat het met jouw zelfwaardering en je veerkracht?
- Het laatste deel gaat over je zielsdeel: weet je genoeg wat jou echt blij maakt? Luister je daarnaar en durf je er naar te handelen

Zo brengen we alles in kaart en krijg jij helderheid wat er speelt in jouw leven op dit moment.

Denk niet te lang na over de score. Je kunt het ook niet goed of fout doen. Het is puur om een inzicht te krijgen in hoe jouw huidige situatie voor jou is.

Aan het eind gaan we kijken of er iets is waar je iets mee wilt doen.

Wonen

- ☐ 1. Ik woon op een comfortabele en gezonde plek voor mij.

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 2. De omgeving waar ik woon past helemaal bij mij.

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 3. Ik ben tevreden over mijn woonsituatie.

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Financieel

- ☐ 4. Ik heb mijn financiële situatie goed op een rijtje

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 5. Ik heb financiële zorgen

SCORE: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

- ☐ 6. Ik heb genoeg financiële middelen om te doen wat ik belangrijk vind.

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 7. Ik ben tevreden over mijn financiële situatie

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sociaal

- ☐ 8. Ik heb fijne sociale contacten waarmee ik dingen kan delen en ondernemen.

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 9. ik heb voldoende sociale contacten

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 10. Ik ervaar steun vanuit mijn sociale kring wanneer ik daar behoefte aan heb.

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ 11. Ik ervaar voldoende fysiek contact in mijn dagelijks leven (denk aan knuffelen maar ook seksueel contact)

SCORE: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Werk en dagelijkse invulling van de dag

- ☐ 12. Mijn werksituatie en/of dagelijkse invulling van de dag is zoals ik dat zou willen.
(Denk hierbij aan je structuur op een dag en de frequentie en intensiteit van je werkzaamheden)

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 13. Mijn dagelijkse (werk)situatie geeft mij voldoening

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 14. Ik ben tevreden over de invulling van mijn dagen.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Je fysieke en mentale status.

Je lichamelijke functies en welbevinden:

Lichamelijke klachten

*Hoe hoger de score hoe erger de lichamelijke klachten

- ☐ 15. Ik ervaar lichamelijk klachten in mijn dagelijks leven (denk aan pijn, benauwdheid, moeheid, etc)

SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

- ☐ 16. Door mijn lichamelijke klachten kan ik niet doen wat ik graag zou willen doen.

SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Bewegen

- ☐ 17. Ik beweeg voldoende in mijn dagelijks leven

SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

- ☐ 19. Mijn huidige beweegpatroon draagt bij aan mijn gevoel van lichamenlijk welbevinden

SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

- ☐ 20. Ik ben tevreden over mijn huidige beweegpatroon

SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Voeding

- ☐ 21. Mijn huidige voeding geeft mij de bouwstoffen en energie die ik nodig heb voor mijn dagelijks leven.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 20. Ik eet gezond en gevarieerd

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 22. Ik ben tevreden over mijn huidige voedingspatroon

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Slaap

- ☐ 23. Ik ben tevreden over de kwaliteit en duur van mijn slaap.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 24. Ik word het merendeel van de tijd uitgerust wakker

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie

- ☐ 25. Ik heb voldoende energie om te doen wat ik zou willen doen.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 26. Ik weet goed wat me energie oplevert en wat me energie kost, kortom ik heb goed zicht op mijn energiebalans.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 27. Ik ben tevreden over de hoeveelheid energie die ik ervaar.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Je mentale functies en welbevinden

Mentale functies

- ☐ 28. Ik kan me goed concentreren in mijn dagelijkse leven.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 29. Mijn geheugen is goed

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 30. Ik kan de taken die ik heb thuis en/of op het werk goed uitvoeren.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 31. Ik ben tevreden over mijn geheugen, concentratie en mijn vermogen

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Mentaal Welbevinden

- ☐ 32. Ik ervaar regelmatig stress in mijn dagelijks leven.

SCORE: (10) (9) (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1)

- ☐ 33. Ik weet goed hoe ik me kan ontspannen en neem hier ook regelmatig de tijd voor.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 34. Mijn stemming is goed. Ik voel me vaak opgewekt, vrolijk en/of tevreden.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 35. Ik voel me gelukkig op dit moment.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

- ☐ 36. Ik ervaar kwaliteit van leven, dat wil zeggen, ik ervaar geluk, dat mijn leven zin heeft en dat ik waardevolle rollen vervul.

SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Zelfwaardering

- ☐ 39. Ik weet waar mijn krachten liggen en wat mijn kwaliteiten zijn
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
- ☐ 40. Ik weet wat mijn valkuilen zijn of waar ik minder sterk in ben
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
- ☐ 41. Ik ben vriendelijk voor mezelf
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
- ☐ 42. Ik zorg goed voor mezelf
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
- ☐ 43. Ik hou van mezelf
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Persoonlijke veerkracht

- ☐ 44. Ik ervaar veel stress en/of emotie bij een tegenslag
SCORE: (10) (9) (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1)
- ☐ 45. Als iets mij raakt in het dagelijks leven dan ben ik mij daar goed van bewust en weet ik waarom dit mij raakt.
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
- ☐ 46. Ik weet wat mij helpt om mijn rust en welbevinden terug te vinden wanneer ik een tegenslag ervaar.
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)
- ☐ 47. Ik ben tevreden over mijn veerkracht.
SCORE: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Authentiek leven en zingeving

Authentiek leven:

☐ 48. Ik weet wat ik uit het leven wil halen.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 51. Ik voel me vrij om mijn opvattingen en meningen uit te dragen.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 52. Ik voel me vrij om volledig mezelf te zijn.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 53. Ik voel me vrij om mijn eigen keuzes te maken.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 53. Ik neem verantwoordelijkheid voor de keuzes die ik maak.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Zingeving:

☐ 54. Ik ervaar zinvolle verbindingen met andere mensen in mijn leven.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 55. Ik weet waar ik energie van krijg en wat mijn passies zijn.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 56. Ik leef volgens mijn eigen waarden en passies.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 58. Ik ervaar dankbaarheid voor het leven zoals het nu is.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ 59. Ik ervaar dat mijn leven zin en waarde heeft.
SCORE: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Dit was de zelfscan.

Kijk nog eens naar de scores die je hierboven gegeven hebt. Eventueel zou je gemiddelde scores kunnen uitrekenen per deelgebied als je dat fijn vindt.

Als je naar die scores kijkt:

Wat gaat er dan goed in jouw leven?

En waar mag misschien wat aandacht naartoe?

Wist je dat al?

Doe je daar al iets mee?

Ik hoop dat ik je wat helderheid heb kunnen verschaffen met deze zelfscan.

Ik ben nu vervolgens erg benieuwd wat deze scores met je doen. Wat voor gevoel roepen ze bij je op?

Weet je goed waarom het in bepaalde gebieden heel goed gaat en waarom het in andere gebieden misschien minder goed gaat?

Laat deze scores eens rustig op je inwerken.

En beantwoord dan voor jezelf de volgende vraag: wil ik iets met deze uitslag?

Als het antwoord ja is: gun het jezelf dan ook om dit te doen. NU is het moment om iets te gaan doen. En weet dat kleine stapjes al heel waardevol zijn. Alle levensgebieden hangen samen. Als je het een gaat aanpakken volgen er vaak automatisch ook verbeteringen in andere domeinen.

Weet ook dat we allemaal op onze eigen manier aan het worstelen met het leven en wat dit van ons vraagt. Niet voor niks dat mijn spreekuur uitpuilt met lichamelijke en mentale klachten die eigenlijk geen lapmiddel, maar een integrale aanpak verdienen.

Gun jezelf die integrale aanpak.

Met het UITDOKTEREN EN GAAN programma bied ik je die integrale aanpak. We gaan samen uitdokteren hoe jij meer kunt gaan leven naar wat voor jouw hoofd, lijf en ziel goed is zodat je met meer energie, kracht en plezier kunt gaan genieten van JOUW leven. Dit door online coachingsmodules waarin jij al heel veel zelf kunt gaan uitdokteren. En daarnaast 3 (online danwel live) coachingssessies met mij waarin we nog dieper duiken samen.

Meer informatie hierover vind je in deze [link](#).

Voel je al dat NU het moment is om hiermee te starten? Maak dan **HIER** een kennismakingsafpraak met me om te kijken of het klikt of mail me op info@dokterchantalle.nl om direct te starten.

Voor nu een schouderklopje dat je de tijd hebt genomen om deze lijst in te vullen en de tijd hebt genomen om jezelf die helderheid te verschaffen.
Weet dat je altijd een keuze hebt om iets te veranderen om het meer kloppend te maken voor jou en dat NU het moment is om die keuze te maken.
Ik wens je een hele hoop kracht, energie en plezier toe in jouw prachtige leven!

Liefs, Chantalle

Klik hier voor meer informatie over het uitdokteren en gaan programma.

Plan een call in!

Samen UITDOKTEREN en GAAN!

Samen uitdokteren wat goed is voor jouw hoofd, lijf en ziel zodat jij vol energie, kracht en plezier kunt genieten van jouw prachtige leven!

Plan hier een gratis kennismakingsgesprek in.

KLIK HIER!



Volg me op LinkedIn, Instagram of Facebook om meer van me te horen. Of mail mij op: info@dokterchantalle.nl



DOKTER CHANTALLE

HUISARTS · LEEFSTIJLARTS · COACH