



# Opdracht 1

## WAAR STA JE NU?

### **Belemmerende factoren**

Om de werkelijke oorzaak van jouw klachten te kunnen achterhalen is het belangrijk om te weten waar jij nu op dit moment in je leven staat. Welke factoren blokkeren de energiestroom en belemmeren jou om te kunnen ontspannen en genezen? Om chronische pijn en -spanningsklachten los te laten is een holistische benadering nodig. Dit betekent dat je naar jezelf kijkt als één geheel. Dat je streeft naar evenwicht en harmonie op alle niveaus van je leven: lichamelijk, mentaal, emotioneel, sociaal en spiritueel.

### **Belangrijk**

Deze opdracht is bedoeld om inzicht te krijgen waar je nu staat aan het begin van je helende reis. De antwoorden die je geeft zijn voor jezelf. Er is geen goed of fout antwoord. Je kunt er niet voor slagen of zakken. Het is hoofdzakelijk een opdracht voor jezelf om helder te krijgen hoe het er nu voor staat. Het helpt je om in kaart te brengen waar momenteel jouw prioriteiten liggen.

Geef dus zo eerlijk mogelijk antwoord want dat is de enige manier om het maximale eruit te halen. Maak het niet mooier dan het is. Doe geen aannames en gok niet. Houd het bij de feiten en denk niet te langer dan 3 minuten na over het antwoord.

**Elke vraag beantwoord je met een cijfer tussen de 1 - 5**

**1 = het minst waar 5 = het meeste waar**



Waar sta je nu?

## RELATIES & FAMILIE

**1 = minst waar en 5 = meest waar**

**1 2 3 4 5**

Ik heb uitsluitend vrienden die een positieve invloed hebben op mijn leven

Ik leg nooit de schuld bij een ander en kijk altijd naar mijn eigen aandeel als er een conflict is

Ik ga minstens 1 x per week op 'date' met mijn partner, zonder kinderen

Ik spendeer iedere week minstens 10 uur 'quality time' met mijn hele gezin

Ik ga iedere week minstens 1 x iets leuks doen met mijn vrienden, kennissen of familie

Ik heb mijn droompartner gevonden en we leven in harmonie

Ik heb voldoende mensen in mijn omgeving waarbij ik volledig mijzelf en kwetsbaar kan zijn

Ik heb niemand in mijn leven die ik niet volledig heb vergeven

Ik kan moeiteloos trouw zijn en mijn verplichtingen aan anderen nakomen

Ik heb alles gezegd wat ik wilde zeggen tegen mijn dierbaren, mocht ik morgen plots overlijden



## Na het invullen van mijn doelen voel ik mij...

**moedeloos**

**wakker geschut**

**neutraal**

**gemotiveerd**

**toegewijd**

