



Pijnpatronen herkennen

Het *herkennen* en *erkennen* van chronische pijn- en spanningspatronen is essentieel om te kunnen genezen. Klachten die veroorzaakt worden door onbewust onderdrukte emoties kenmerken zich doorgaans doordat de intensiteit van de klacht afwisselt.

Beantwoord onderstaande vragen over de klacht(ten) die je op dit moment ervaart in je huidige leven. Zo nodig kun je de extra vragenlijsten invullen achter in het werkboek.

Noteer je huidige klacht(ten):

De pijn of klacht is:

minder meer gelijk afwezig

Overdag...

In de nacht...

Bij het opstaan...

In de ochtend...

In de middag...

In de avond...

Tijdens het sporten...

Tijdens het lopen...

Tijdens het zitten...

Tijdens het staan...

Bij warmte (temperatuur, douche, bad, kruik)

Bij kou (temperatuur, ijskompres)

Bij inname van pijnstilling

Welke onderstaande situaties hebben effect op de je klachten? Dit kan zowel een positief als negatief effect zijn.

werk

vriendschappen

relaties

vrije tijd

vakantie

hobby's

huisdieren

familie

medische afspraken

meditatie

adem oefeningen

huishouden

natuur

studie