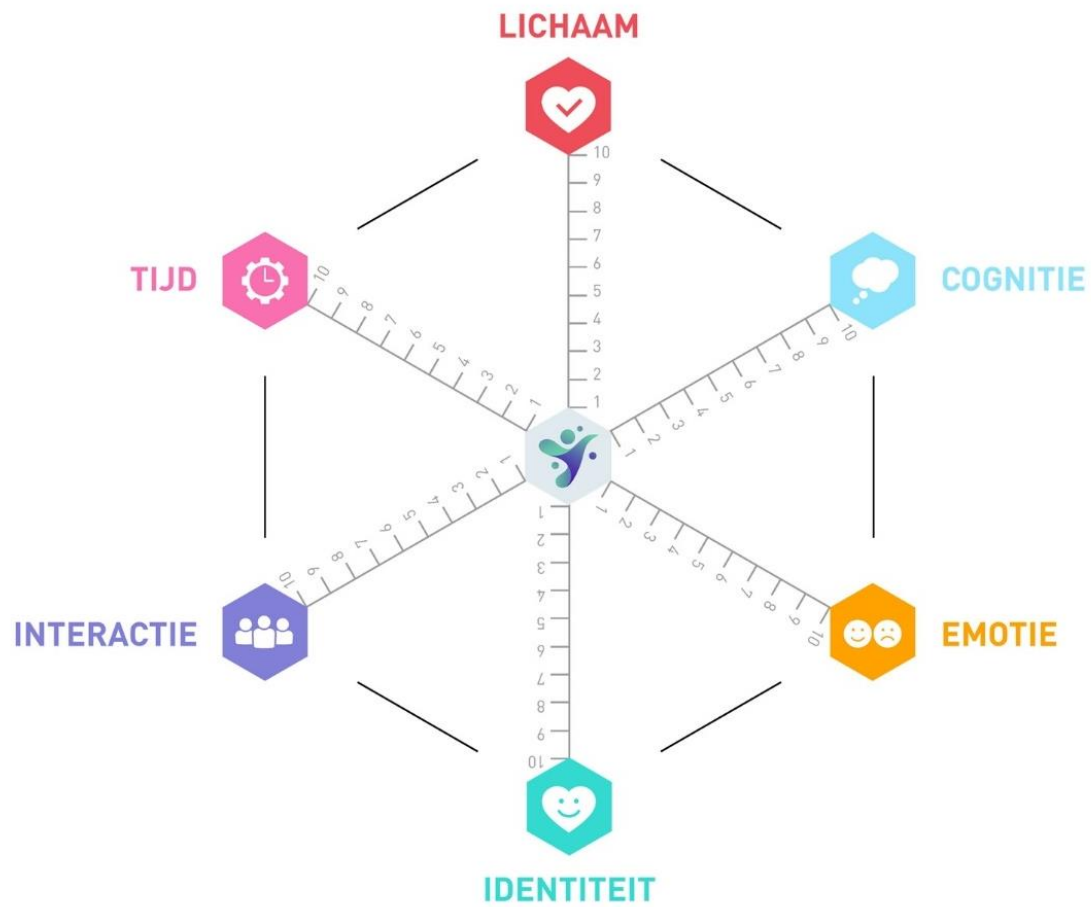




DE 7 PIJLERS VOOR VITALITEIT



Reflecties

Pijler	Stelling	Nooit (0)	Zelden (1)	Soms (2)	Regelmatig (3)	Vaak (4)	Altijd (5)
Energie	Ik voel me energiek en levendig.				3		
Lichaam	Ik word uitgerust wakker en ik ben overdag fysiek actief.					4	
Cognitie	Ik heb mentaal goed overzicht en ik kan me makkelijk concentreren.					4	
Emotie	Ik voel me emotioneel stabiel en ik kan van dingen genieten.				3		
Identiteit	Ik maak keuzes die passen bij mijn behoeften, waarden en krachten.			2			
Interactie	Ik heb interacties en omgevingen waarin ik mij veilig en verbonden voel.					4	
Tijd	Ik handel doelgericht naar mijn prioriteiten en ik zeg makkelijk 'nee' als dat nodig is.			2			
Subtotaal							
Totaalscore = subtotaal x 2 / 7							
Interpretatie = Gevarezone (-5,5) Risicozone (5,5 - 7,4) Vitale zone (7,5+)							