

# Vief - Check

Waar ligt je uitdaging?

1.

2.

3.

Hoe ga je dat aanpakken?

1.

2.

3.

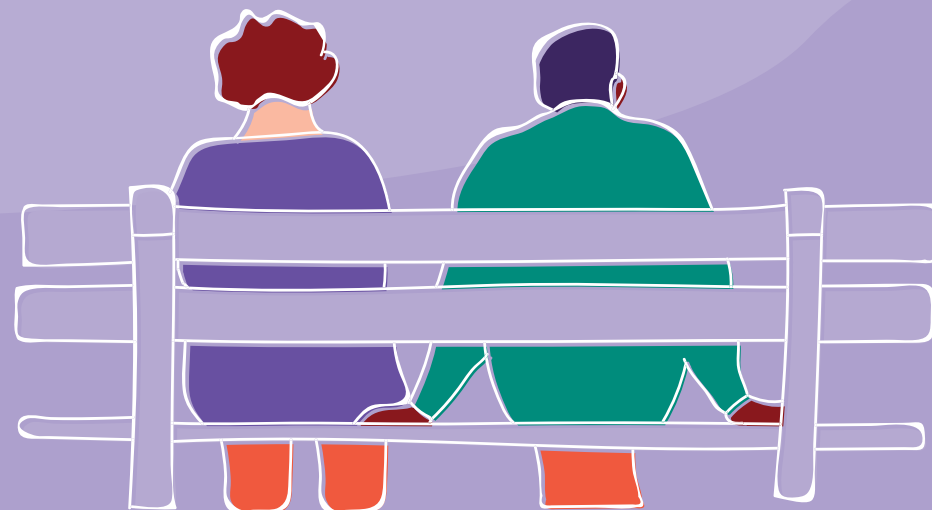
Wat gaat het je opleveren?

Hoe ga je dit voor jezelf op de agenda houden?

Wat of wie kan je daarbij helpen?

# Hoe gaat het nu?

Een snelle check om in kaart te brengen hoe vitaal je bent.



Vief - Check

powered by Charly Green



# Hoe gaat het nu?

## 1. Slapen

Hoe veel uur slaap je?  
Sta je uitgerust op?

## 2. Bewegen

Hoe ziet je dagelijkse beweeg-  
patroon eruit?  
Hoe is je conditie?

## 3. Buiten zijn

Kom je iedere dag buiten?  
Zoek je de natuur weleens op?

## 4. Voeding

Hoe vaak eet je een verse maaltijd?  
Eet je groente en fruit?  
Drink je voldoende water (>1 liter)?

## 5. Zingeving

Waar heb jij plezier in?  
Doe je iedere dag iets waar je blij  
van wordt?  
Wat is voor jou een goed leven?

## 6. Sociale contacten

Hoe vaak spreek jij vrienden  
en/of familie?  
Ervaar je liefde en vriendschap?

## 7. Ontspanning

Neem je ook weleens tijd voor jezelf?  
Haal je weleens bewust adem?

## 8. Positief denken

Denk je in uitdagingen en lach  
je iedere dag?  
Hoe vaak pieker je?  
Heb je iedere dag een blij moment?

## 9. Plezier in je dag/werk

Ervaar je een zinvolle dagbesteding  
of vrijwilligerswerk?  
Heb je structuur in je dag?

## 10. Ontwikkeling

Weet jij wat je talenten zijn?  
Benut je deze ook (genoeg)?

**Begin eerst met het geven van een algemeen cijfer  
(0 - 10) aan jezelf. Hoe voel je je?**

Geef jezelf een cijfer (0-10) voor ieder onderdeel. Hoe goed gaat het je af?

**Slapen**

**Bewegen**

**Buiten zijn**

**Voeding**

**Zingeving**

**Sociale contacten**

**Ontspanning**

**Positief denken**

**Plezier in je dag/werk**

**Ontwikkeling**

**Gemiddeld cijfer**

