



WERKBOEKJE HOLISTISCHE 'APK'

PRAKTISCHE EN PREVENTIEVE TOOL VOOR HET MONITOREN VAN JOUW GEZONDHEID



*GESCHREVEN DOOR MW. M.Y. GLASBERGEN, HOLISTISCH COACH, THERAPEUT EN GIDS IN
(LICHAAMS)BEWUSTZIJN
PRAKTIJK VOELGROEI*



INLEIDING

Dit werkboekje omvat een persoonlijke, holistische 'APK'; om eens in de zoveel tijd thuis tijdens een moment voor jezelf mee aan de slag te gaan!

Dit werkboekje is gemaakt voor eenieder die het prettig vindt om zo nu en dan bij zichzelf in te checken om te kijken hoe het gaat. Zit je nog op het juiste pad, of is het tijd iets van koers te veranderen? Door middel van het monitoren hoe je er op de verschillende holistische niveaus aan toe bent, kun je voor jezelf een goede inschatting maken welk niveau extra aandacht behoeft.

De term 'holisme' stamt uit het Grieks (holos) en betekent 'geheel'. Holisme als levensovertuiging gaat uit van het feit dat alles in het leven met elkaar verbonden is. Ook jouw lichaam, geest, ziel, energie en emoties. Deze werken met elkaar samen. Wanneer één van de holistische niveaus (fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch, spiritueel) uit balans is, zal dit effect hebben op de andere niveaus. Hoe iets of iemand is, zich gedraagt, zich voelt, zich uit, zich beweegt, is gevormd door alles wat er in het heden en verleden is gebeurd en invloed heeft of heeft gehad op dit geheel.

Het doornemen van al deze niveaus kan confronterend zijn. Neem je tijd, pauzeer waar nodig. Veel succes en plezier met jouw persoonlijke werkboekje!



DE HOLISTISCHE NIVEAUS

FYSIEK	- LICHAMELIJKE SENSATIES EN GEWAARWORDINGEN
EMOTIONEEL	- EMOTIES EN GEVOELEN
MENTAAL	- GEDACHTEN EN OVERTUIGINGEN
ENERGETISCH	- ENERGIEHUISHOUDING EN -STROOM
SPIRITUEEL	- ZINGEVING EN DE ZIEL

FYSIEK

Ervaar je op dit moment (kleine of grote) fysieke klachten? Schrijf ze uit.

Hoeveel sport- en/of beweeg je in de week?

Wat doe je aan ontspanning?



Hoe kun je jouw eetpatroon omschrijven? Gezond, 'ertussenin' of ongezond? Leg uit.

EMOTIONEEL

Hoe voel je je op dit moment?

Sta jij, in contact met jouw gevoel en emoties? Leg uit.

Zijn er emoties die op dit moment aan de oppervlakte liggen? Zo ja, welke?



Zijn er emoties die in bepaalde situaties meer naar voren lijken te komen? Zo ja, omschrijf de emotie en de situatie(s):

MENTAAL

Kun je het gros aan jouw gedachten door de dag heen bestempelen als POSITIEF, neutraal of NEGATIEF? Leg uit.

Zijn er op dit moment overtuigingen aanwezig in jou die je belemmeren op enig vlak? Leg uit.

Hoe gaat het eraan toe in jouw hoofd? Mindful of mind FULL? Een serene rust waarbij het hoofd aangaat wanneer het goed van pas komt en nuttig is, of vooral veel en 'nutteloos' gepieker? Leg uit.



ENERGETISCH

Hoe is het met je energiehuishouding? Leg uit.

Hoe word je 's morgens wakker en hoe ga je naar bed?

Hoe kun je jouw slaappatroon omschrijven?

SPIRITUEEL

Waar besteed je op dit moment de meeste tijd aan in de week?



Omschrijf jezelf als persoon. Welke rollen vervul jij op dit moment?:

Waar haal jij plezier uit?

Wat hoop je dat jouw omgeving over jou zal vertellen op jouw begrafenis? Komt dit overeen met hoe je nu leeft? Leg uit.

Als je één plek kon benoemen waar je nu graag wilt zijn, welke plek komt er als eerste bij je op?



Stel, je staat morgenochtend op en alles zou perfect zijn, hoe zou dit er dan uit zien?



PERSOONLIJK KEURINGSRAPPORT

Nu je alles hebt doorlopen, kun je de balans opmaken. Check nog eens wat je hebt geschreven bij ieder niveau en markeer de delen die jouw aandacht trekken. Welk niveau springt eruit? Of zijn er meerdere niveaus die aandacht vragen? Kun je zelf wellicht al wat verbanden leggen tussen de verschillende klachten? Valt het je mee, of tegen?

NIVEAU	AANDACHT:
FYSIEK	
EMOTIONEEL	
MENTAAL	
ENERGETISCH	
SPIRITUEEL	

VERDIEPING EN ONDERSTEUNING

Soms vraagt jouw zelfonderzoek toch wat meer verdieping of ondersteuning. Wil je jouw uitkomsten verder onder de loep nemen en/of heb je behoefte aan wat ondersteuning? Neem dan vrijblijvend contact op:

Milou Glasbergen

Holistisch coach en therapeut, gids in (lichaams)bewustZIJN

Praktijk Voelgroei

+ 31 6 537 23 420

info@praktijkvoelgroei.nl

Voor meer inspiratie en tips kun je me volgen op Social Media:

