



GEWENSTE GEVOLGEN.....

Welke klachten herken je en zijn voor jou van toepassing. Je kunt meerdere antwoorden aankruisen. Als je een klacht hebt die niet in een van de rijtjes staat dan kun je dat in de onderste regels toevoegen.

Klacht			
Piekeren		Lusteloos	
Onrustig / opgejaagd gevoel		Hoofdpijn	
Sombere gevoelens		Slecht slapen	
Moeilijk kunnen loslaten		Niet in slaap kunnen vallen	
Slecht kunnen concentreren		Nek-, schouder-, rugklachten	
Buik- of maagklachten		Overige fysiek klachten	

Welke veranderingen wens je jezelf toe als gevolg van de training, ten aanzien van:

Hoe je met jezelf omgaat?

Hoe je met anderen omgaat? (Familie, vrienden, kennissen, collega's enzovoort)

Hoe je met de huidige moeilijkheden in je leven omgaat?

Vat samen hoe jij wilt dat je leeft en hoe je leven eruit ziet na de training