

Holistic Zen Therapy

Premium Intake & Bewustzijnstest

Doel: inzicht krijgen in uw huidige welzijn, stressniveau, bewustzijn en persoonlijke behoeften, zodat de sessie optimaal kan worden afgestemd.

Instructie: Geef per stelling aan in hoeverre deze op u van toepassing is.

1 = helemaal niet | 5 = volledig

Deel A — Stress & Herstel

- 1 Ik voel mij vaak gespannen of overbelast.
- 2 Ik kan moeilijk ontspannen, zelfs in rust.
- 3 Mijn hoofd blijft actief of piekerend.
- 4 Ik voel mij regelmatig moe of uitgeput.
- 5 Ik slaap onrustig of word niet uitgerust wakker.
- 6 Mijn lichaam voelt vaak gespannen of zwaar.

Deel B — Emotionele balans

- 1 Mijn emoties zijn stabiel en beheersbaar.
- 2 Ik raak snel overweldigd door gevoelens.
- 3 Ik voel innerlijke rust en veiligheid.
- 4 Ik ervaar regelmatig somberheid, irritatie of onrust.
- 5 Ik kan mijn gevoelens goed herkennen en uiten.

Deel C — Energie & Vitaliteit

- 1 Ik heb voldoende energie gedurende de dag.
- 2 Ik herstel snel na stress of inspanning.
- 3 Ik voel mij gemotiveerd en levendig.
- 4 Ik ervaar vaak futloosheid of energieverlies.
- 5 Ik voel mij in balans met mijn lichaam.

Deel D — Verbinding met uzelf

- 1 Ik luister naar de signalen van mijn lichaam.
- 2 Ik neem tijd voor rust en reflectie.
- 3 Ik vertrouw op mijn innerlijke gevoel of intuïtie.
- 4 Ik weet wat goed is voor mij en handel daarnaar.
- 5 Ik voel mij verbonden met mijn diepere waarden en behoeften.

Deel E — Bewustzijnsniveaus

- 1 Ik handel vooral vanuit angst, controle of onzekerheid.

- 2 Ik ben sterk gericht op presteren en erkenning.
- 3 Ik voel regelmatig frustratie of weerstand.
- 4 Ik probeer situaties te begrijpen en ervan te leren.
- 5 Ik accepteer mezelf en anderen zoals ze zijn.
- 6 Ik ervaar vaak mededogen, dankbaarheid of innerlijke rust.
- 7 Ik voel vertrouwen en overgave aan het leven.
- 8 Ik ervaar momenten van diepe verbondenheid of helderheid.

Deel F — Intentie & Hulpvraag

- Wat is op dit moment uw grootste uitdaging? _____
- Waar hoopt u verandering of verlichting in te ervaren? _____
- Wat zou voor u een succesvol resultaat van de sessie zijn? _____
- Heeft u eerder therapie of coaching gehad? Ja / Nee
- Staat u open voor ontspanning en persoonlijke groei? Ja / Twijfel / Weet ik niet

Premium Intake — Kinderen (door ouder/verzorger)

- 1 Mijn kind is vaak gespannen of onrustig
- 2 Mijn kind slaapt slecht of onrustig
- 3 Mijn kind klaagt over lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak
- 4 Mijn kind is snel overprikkeld
- 5 Mijn kind heeft moeite met ontspannen
- 6 Mijn kind is gevoelig of snel emotioneel
- 7 Mijn kind trekt zich terug of is stil
- 8 Mijn kind heeft moeite met zelfvertrouwen
- 9 Mijn kind reageert sterk op veranderingen
- 10 Mijn kind heeft behoefte aan meer rust of balans

Wat hoopt u dat uw kind ervaart of waarin het geholpen wordt? _____

Deze vragenlijst is geen medische of psychologische diagnose. De uitkomst dient uitsluitend om inzicht te krijgen en de sessie persoonlijk af te stemmen.