Hoe voel je je nu?

Hoe wil je je voelen?

Hoe belangrijk is dat voor jou?

Zien jouw dagen eruit zoals je wilt dat ze eruit zien?

Ik geef mijn algehele gezondheid het volgende cijfer ☐

Mijn stressniveau geef ik het volgende cijfer ☐
1=laag stress niveau 10= hoog stress niveau

Mijn energie niveau geef ik het volgende cijfer ☐

Mijn geluks niveau geef ik het volgende cijfer ☐

Mijn algehele fitheid geef ik het volgende cijfer ☐