
○ ○ ○

Waar sta ik nu?

“Dit is een korte nulmeting om te ontdekken hoe je je nu voelt en waar je staat. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Vul het in en kijk wat voor jou klopt.”

Vragen:

1. Op een schaal van 1–10, hoe energiek voel je je vandaag?
2. Hoe rustig voel je je op dit moment? (1 = heel onrustig, 10 = heel rustig)
3. Welke van de volgende gevoelens ervaar je het meest? (vrolijk, gestrest, ontspannen, gefocust, overweldigd)
4. Wat is je grootste uitdaging op dit moment?
5. Als je jezelf één woord zou geven dat je huidige staat beschrijft, wat zou dat zijn?

“Bedankt voor het invullen! Bewaar dit antwoord als jouw nulmeting. Later kun je hetzelfde formulier invullen om te zien hoe je gegroeid bent.”

○ ○ ○