



## REALITEIT - OPDRACHT 1

# STATUS PRAESENS

Bij deze opdracht is er geen goed of fout.

Je kunt er niet voor slagen of zakken. Het is hoofdzakelijk een opdracht voor jezelf om helder te krijgen hoe het er nu voor staat, en om je te helpen in kaart te brengen waar momenteel jouw prioriteiten liggen. De enige manier waarop je er niet het maximale uit zal halen, dat is door tegen jezelf te liegen.

Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 5 bij elk van de volgende stellingen. Een '1' = het minst waar en een 5 = het meeste waar.

Doe er niet langer over dan 3 minuten per categorie.

## RELATIES & FAMILIE

|                                                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ik heb uitsluitend vrienden die een positieve invloed op mijn leven hebben                        |   |   |   |   |   |
| 2. Ik leg nooit de schuld bij een ander en kijk altijd naar mijn eigen aandeel                       |   |   |   |   |   |
| 3. Ik ga minstens iedere week 1x buitenshuis uit met mijn partner (zonder kids)*                     |   |   |   |   |   |
| 4. Ik spendeer iedere week minstens 10 uur 'quality time' met mijn gezin*                            |   |   |   |   |   |
| 5. Ik ga iedere week minstens 1x iets leuks doen met vrienden, kennissen of overige familie          |   |   |   |   |   |
| 6. Ik heb mijn droompartner 'thuis op de bank' zitten en we zijn in een flow                         |   |   |   |   |   |
| 7. Ik heb voldoende mensen in mijn omgeving, waarbij ik volledig raakbaar en mezelf kan zijn         |   |   |   |   |   |
| 8. Ik heb niemand in mijn leven die ik niet volledig heb vergeven                                    |   |   |   |   |   |
| 9. Ik kan moeiteloos mijn trouw en commitment naar anderen eren                                      |   |   |   |   |   |
| 10. Ik heb alles gezegd wat ik wilde zeggen tegen mijn dierbaren, mocht ik plots komen te overlijden |   |   |   |   |   |

\* Indien geen partner en/of kinderen, toepassen op vrienden

**TOTAALSCORE**

## FYSIEKE GEZONDHEID & VOEDING

|                                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ik voel me over het algemeen de hele dag door fit en energiek                     |   |   |   |   |   |
| 2. Ik slaap doorgaans 7-8 uur en word uitgerust wakker                               |   |   |   |   |   |
| 3. Ik doe minstens 3x per week iets van cardiotraining                               |   |   |   |   |   |
| 4. Ik doe minstens 3x per week iets van krachttraining                               |   |   |   |   |   |
| 5. Ik doe minstens 3x per week iets van flexibiliteits- en/of mindbodytraining       |   |   |   |   |   |
| 6. Ik drink niet meer dan 1 glas alcohol of cafeïne houdende drank per dag           |   |   |   |   |   |
| 7. Ik drink tenminste 2 liter water (van goede kwaliteit) per dag                    |   |   |   |   |   |
| 8. Ik eet zelden of nooit fastfood of eten waarvan ik weet dat het slecht voor me is |   |   |   |   |   |
| 9. Ik spendeer iedere dag minstens 30 minuten buiten in de natuur                    |   |   |   |   |   |
| 10. Ik heb helemaal geen last van pijnklachten of ziekten                            |   |   |   |   |   |

**TOTAALSCORE**

## INNERLIJK DIALOOG & MISSIE

1 2 3 4 5

1. Ik mediteer en/of reflecteer elke dag minsten 10 minuten over mijn leven

2. Ik vind mezelf een spiritueel ingesteld persoon

3. Ik voel een heldere verbinding met mijn innerlijke stem

4. Ik praktiseer en/of bestudeer mijn innerlijke dialoog en/of religie dagelijks

5. Ik leef mijn levensmissie en ik voel dat ik op het juiste pad ben

6. Ik ervaar dagelijks allerlei positieve gebeurtenissen en 'toevalligheden'

7. Ik ben volledig present 'in het nu' op ieder moment van de dag

8. Ik zoek de oplossing voor problemen of vraagstukken allereerst in mijzelf

9. Ik heb helder wat mijn belangrijkste waarden zijn

10. Ik leef volledig in lijn met mijn belangrijkste waarden

**TOTAALSCORE**

## WERK & FINANCIËN

|                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ik heb een correcte lijst doelen en weet precies wat ik wil bereiken in de komende 1 tot 5 jaar     |   |   |   |   |   |
| 2. Ik vind mijn werk helemaal geweldig en geniet er elke dag van                                       |   |   |   |   |   |
| 3. Ik word doorgaans overspoeld met waardering en ik ben trots op mijn werk                            |   |   |   |   |   |
| 4. Als ik financieel vrij zou zijn, dan zou ik mijn werk ook willen blijven doen                       |   |   |   |   |   |
| 5. Ik heb voldoende inkomsten om te investeren in alle opleidingen en coaching die ik graag wil        |   |   |   |   |   |
| 6. Met mijn huidige baan is het realistisch dat ik al mijn financiële doelen vervul                    |   |   |   |   |   |
| 7. Met mijn huidige baan maak ik een duidelijk positieve impact in het leven van anderen               |   |   |   |   |   |
| 8. Ik ben vrij van schulden                                                                            |   |   |   |   |   |
| 9. Ik heb genoeg spaargeld om tenminste 6 maanden lang royaal te kunnen leven                          |   |   |   |   |   |
| 10. Ik heb genoeg passieve inkomsten zodat ik mijn ideale leefstijl kan leven zonder te hoeven werken. |   |   |   |   |   |

**TOTAALSCORE**

## MINDSET & GROEI

1 2 3 4 5

1. Ik review mijn lijst met doelen elk dag of tenminste eens per week

2. Ik lees of luister elke dag/ochtend naar inspirerend of educatief materiaal

3. Ik blijf dagelijks actief op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op mijn vakgebied

4. Ik zeg altijd 'nee' tegen verzoeken of verplichtingen die niet passen bij mijn doelen of waarden

5. Ik omarm alles wat er in mijn leven gebeurt en heb daardoor geen last van stress

6. Voor mij maakt het niks uit wat anderen van mij vinden

7. Ik oordeel niet over andere mensen

8. Ik kies steeds bewust voor een bekrachtigende staat van zijn die me dichterbij mijn doelen brengt

9. Ik neem verantwoordelijkheid over alles wat me overkomt en zoek nooit de schuld bij een ander

10. Ik heb een mentor of coach waarmee ik kan sparren

TOTAALSCORE

# STATUS PRAESENS TOTAALSCORES

VUL JE TOTAALSCORES IN EN  
MAAK JOUW STATUS PRAESENS VISUEEL

**RELATIES & FAMILIE**

**GEZONDHEID & VOEDING**

**DIALOOG & MISSIE**

**WERK & FINANIËN**

**MINDSET & GROEI**

**FYSIEKE STAAT (0-50pt)\***

**KWALITEIT LEVEN (0-50pt)\***

\* Fysieke staat: 0 = hevige pijnklachten, 50 = pijnvrij  
Kwaliteit leven: 0 = slechte kwaliteit, 50 = hoogste kwaliteit

**TOTAAL**

