

0-meting Challenge



Situatie mens

- 0 Ik eet gevarieerd en gezond
- 0 Ik eet weinig suiker
- 0 Ik kijk zelden tv
- 0 Ik drink zelden alcohol
- 0 Ik drink zelden cafeïne
- 0 Ik heb een algehele check-up gehad het laatste half jaar
- 0 Ik rook niet
- 0 Ik heb een gezond gewicht
- 0 Ik drink genoeg water
- 0 Ik haast me niet om alles voor elkaar te krijgen
- 0 Ik heb een rijk leven naast mijn werk/ school
- 0 Ik heb iedere dag iets om naar uit te kijken
- 0 Ik heb geen gewoonten die ik onacceptabel vind
- 0 Ik ben me bewust van de fysieke problemen die ik heb en ik werk daar aan
- 0 Ik ben me bewust van de mentale problemen die ik heb en ik werk daar aan
- 0 Ik neem avonden, weekenden en vakanties
- 0 Ik loop of train min. 3x/ week
- 0 Mijn auto/ fiets/ scooter is in een goede conditie
- 0 Mijn huis/ kamer is netjes en schoon
- 0 Ik ben verzorgd en heb schone kleren
- 0 Mijn planten en dieren zijn gezond
- 0 Ik kan heerlijk slapen in mijn bed/ slaapkamer
- 0 Ik woon in het huis/ appartement waar ik van hou
- 0 Ik verzamel mooie dingen om me heen
- 0 Ik heb genoeg tijd, ruimte en vrijheid in mijn leven
- 0 Ik ben niet beschadigd door mijn omgeving
- 0 Mijn werk/ leer omgeving is productief en inspirerend
- 0 Ik beschadig mezelf niet, loop tegen dingen aan of val
- 0 Ik ben altijd vroeg of op tijd
- 0 Ik betaal al mijn rekeningen op tijd
- 0 Ik spaar
- 0 Mijn inkomen is stabiel en voorspelbaar
- 0 Ik leef goed, binnen mijn middelen
- 0 Ik heb een financieel plan voor het komende jaar
- 0 Ik lig niet wakker van geldzorgen 's nachts
- 0 Ik heb geen losse eindjes op het werk/ school
- 0 Ik mis zelden werk/ school door ziekte
- 0 Ik kan me (professioneel) verder ontwikkelen
- 0 Mijn salaris past bij het werk dat ik doe
- 0 Mijn opleiding past bij mijn capaciteiten

