THE RESET ROOM

PAUSE · BREATHE · RESET

Jouw Reset Scan

5 PIJLERS, 1 JIJ

Hoe gaat het écht met je? Deze 0-meting geeft je inzicht in waar je nu staat. Het is geen goed of fout, maar een moment van bewustwording. Zo krijg je helderheid over wat je nodig hebt om weer meer in balans te komen.

Een kleine reflectie, een grote stap naar meer balans.

LICHAAM & ENERGIE

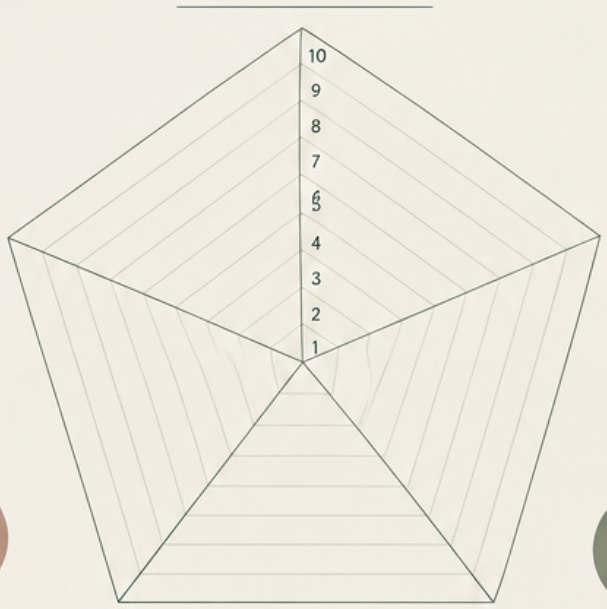
Hoe voel je je lichamelijk?
Denk aan je slaap, energie, spijsvertering, spanning en vitaliteit.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MENTAAL WELBEVINDEN

Hoe is het met je hoofd?
Denk aan stress, piekeren, onrust, focus en innerlijke rust.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ZINGEVING

Hoe ervaar je betekenis en richting in je leven?
Denk aan wat je inspireert, wat je energie geeft en waar je voor wilt gaan.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MEEDOEN & VERBINDING

Hoe gaat het met je relaties en verbinding met anderen?
Denk aan familie, vrienden, collega's en sociale contacten.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Hoe gaat het met je werk, huishouden en verantwoordelijkheden?
Denk aan structuur, balans, praktische zaken en de regie over je tijd.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAT DOE JE MET DEZE 0-METING?

De 5 pijlers geven je een compleet beeld van hoe jij je nu veelt en wat er speelt. Samen kijken we naar wat je nodig hebt om weer meer in balans te komen.

Dit is jouw uitgangspunt voor onze sessies.

Jouw welzijn is de basis voor alles.

MIJN REFLECTIE

Wat valt je op als je naar je scores kijkt?
Waar zit je kracht? Waar wil je graag meer aandacht voor?