

Nulmeting

Hoeveel keer haalde je adem in de minuut?

Waar haalde je adem tijdens de meting?

Gebruik voor onderstaande vragen de cijfers 0 t/m 10, waarbij 0 slecht is en 10 uitstekend.

Ik geef mijn ademhaling het cijfer...

Ik geef mijn energieniveau het cijfer...

Ik geef mijn stressniveau het cijfer...

Nooit Soms Regelmatig Vaak Altijd

Ik heb last van hoofdpijn

Ik heb last van nekpijn

Ik heb last van spierspanningen

Ik ben druk in mijn hoofd

Ik vind het lastig om te ontspannen

Ik kom slecht in slaap

Ik slaap slecht

Ik word vermoeid wakker

Ik word snel emotioneel

Aan het einde van de cursus heb ik mijn doel behaald als...

