



Hulp bij het kiezen van de juiste meditatie cd(s)



X= Zet een kruisje in de rechterkolom als u dit herkent bij uzelf.

Naam:

Adres:

E-mail:

Kunt u moeilijke situaties doorstaan? Zoals momenten vol frustratie, machteloosheid, verdriet, pijn, angst, opwinding, ongerustheid, oneerlijkheid, onrechtvaardigheid etc.	
Kunt u moeilijk alleen te zijn?, onzeker of jaloers zijn of verlatingsangst hebben.	
Kunt u zichzelf makkelijk alleen vermaken of heeft u daar anderen bij nodig?	
Heeft u last van verlatingsangst?	
Heeft u last van schuld- en/of schaamtegevoelens?	
Voelt u zich vaak afgewezen?	
Wordt u vaak overspoeld door informatie?	
Wanneer vervelende dingen zich voor doen, denkt u dan in oplossingen of problemen?	
kunt u uw gedrag, gevoelens, gedachten, ervaringen en herinneringen goed waarnemen en beoordelen of raakt u in de war, angstig, onrustig, etc.?	
Heeft u vaak last van het doen van impulsaankopen, het maken van impulsieve opmerkingen, het doen van impulsieve handelingen (eetbuien), het veelvuldig nemen van genotmiddelen	
Duld u tegenspraak?	
Valt u vaak mensen in de rede (laat mensen dus niet uitpraten)?	
Heeft u last van een 'kort lontje'?	
Wilt u vaak uw gelijk halen?	
Heeft u last van angst- en/of paniekstoornissen?	
Raakt u snel gefrustreert, zodra iets tegenzit of u zich irriteert?	
Kunt u gemakkelijk in slaap komen?	
Bent u 's morgens vroeg wakker (rond 4 uur)?	
Heft u veel tegenslagen gehad in uw leven?	
Voelt u veel spanningspunten in uw lichaam? Bijvoorbeeld; spieren, nek/schouders?	
Heeft u last van spanningshoofdpijn?	
Heeft u last van nare flashbacks, nachtmerries, ongewenste beelden?	
Kunt u goed met tegenstrijdigheden om gaan?	
Kunt u stapje voor stapje aan iets werken of bent u iemand van het motto; 'alles of niets'?	
Voelt u zich overprikkeld?	
Bent u standvastig?	
Is er een goede balans tussen spanning en ontspanning bij u? Gaat u snel en vaak over uw grenzen?	
Kunt u gemakkelijk hoofdzaken van bijzaken onderscheiden?	
Kunt u gemakkelijk kiezen en koers houden?	
Staat u snel klaar voor anderen en cijfert u zich zelf daarbij weg?	
Bent u speelbal van uw emoties?	

Bent u huiverig voor gevoelens?	
Kunt u gemakkelijk voelen?	
Spreekt u zichzelf innerlijk vaak streng en oordelend toe?	
Heeft u last van perfectionisme?	
Heeft u last van een zwak zelfvertrouwen?	
Heeft u vaak negatieve gedachtencirkels?	
Heeft u last van controle verlies?	
Raakt u snel ontmoedigd? Gedemotiveerd?	
Bent u bang om onvriendelijk te worden gevonden? Bent u gevoelig voor meningen van anderen?	
Maakt u zich snel zorgen? Piekert u veel?	
Bent u gevoelig voor harde geluiden, stemmen, verkeersdruk, electrostress, geopathische belasting?	
Bent u onzeker?	
Blijft u uzelf ontrouw?	
Ontkent of verdringt u uw gevoelens? Gevoelens van irritatie, boosheid, verdriet, ergernis, vreugde, opwindning, etc.	
Heeft u snel last van concentratie verlies en/of kunt u zich slecht focussen?	
Kunt u slecht onder druk werken?	
Bent u slecht in discipline?	
Heeft u last van emoties en/of een bepaald gedrag (vooral hinderlijk gedrag) van anderen. Dit kunnen collega's zijn, de partner, familieleden, cliënten, burens, werkgever, etc.	
Vindt u samenwerken met anderen moeilijk?	
Heeft u last van mentale overactiviteit?	