

Wat is jouw Punt A ?

- Waar sta je nu?
- Waar heb je last van?
- Waar ben je ontevreden over?
- Waar klaag je over?

Fysiek

1. Energie & Vitaliteit	Gemiddelde energieniveaus (1–10), ochtendgevoel, middaginstorting	Waar in je dag verlies je energie en waarom accepteer je dat nog?
2. Training & Beweging	Aantal trainingdagen per week, stappen per dag,	Train jij om fit te blijven, of om beter te worden?
3. Lichaamssamenstelling	Gewicht, vetpercentage, spiermassa	Wat zegt jouw lichaam over jouw keuzes de afgelopen 90 dagen?
4. Slaap & Herstel	Uren slaap, consistentie in bedtijd, energie bij opstaan	Wat in jouw avondroutine saboteert je herstel?
5. Voeding & Hydratatie	Waterinname per dag, maaltijdfrequentie, voedingskwaliteit	Eet jij uit honger, gewoonte of emotie?
6. Middelen (Alcohol, Nicotine, Drugs, Cafeïne)	Frequentie van gebruik, hoeveelheid per week	Waar gebruik jij middelen om iets te verdoven of te vermijden?
7. Stressmanagement	Hersteltijd na stressmomenten, rusthartslag, ademfrequentie	Hoe vaak ben je gespannen zonder dat je het opmerkt?
7. Pijntjes	Waar ervaar je klachten/pijntjes?	Wanneer heb je last als je wat doet?

Relaties

1. Authenticiteit & Openheid	Mate waarin je echt zegt wat je denkt, feedback durft te geven, emoties benoemt	Waar draag jij een masker in contact met anderen?
2. Betrouwbaarheid & Afspraken	Percentage afspraken dat je nakomt, tijdigheid, follow-up	Waar laat jij kleine dingen “versloffen” en ondermijn je je eigen betrouwbaarheid?
3. Thuisbasis & Intimiteit	Kwaliteit van je contact met partner/gezin (1-10), aanwezigheid tijdens gesprekken	Ben jij thuis écht aanwezig, of alleen fysiek?
4. Omgeving & Invloed	Wie zijn je 5 meest nabije mensen, hoe trekken ze je omhoog of omlaag?	Wie in je omgeving tolereer je uit gewoonte i.p.v. keuze?
5. Werkrelaties & Leiderschap	Kwaliteit van je communicatie met team/collega's, conflictstijl, feedbackmomenten	Ben jij op werk de leider die mensen vertrouwen of vrezen?
6. Grenzen & Respect	Hoe vaak zeg je 'ja' terwijl je 'nee' bedoelt, energieverlies door concessies	Waar laat jij grenzen vervagen uit angst voor afwijzing?
7. Ondersteuning & Verbinding	Frequentie van diepgaande gesprekken, aantal relaties waarin je echt deelt	Wie kent de echte jij – inclusief je twijfels en angsten?
8. Communicatie & Luisteren	Hoe vaak luister je echt zonder te reageren, kwaliteit van gesprekken	Luister jij om te begrijpen of om te antwoorden?

Werk

1. Plezier & Vervulling	Ervaren werkgeluk (1-10), energie aan einde werkdag	Waar in je werk voel je nog echte voldoening en waar niet meer?
2. Groei & Ambitie	Doelgerichtheid, leerinvesteringen, groei in skills of omzet	Speel jij om te winnen of om niet te verliezen?
3. Financiële Resultaten	Omzet, winst, waarde per uur, marges	Verdien jij wat je waard bent, of verdien je wat je tolereert?
4. Efficiëntie & Focus	Aantal uren productief vs. reactief, time management, afleiding	Waar verlies jij dagelijks tijd aan niet-essentiële zaken?
5. Eigenaarschap & Verantwoordelijkheid	Aantal onafgemaakte projecten, excuses, schuldverschuiving	Waar in je werk wacht je nog tot iemand anders het oplost?
6. Passie vs. Plicht	Aantal taken die energie geven vs. leegzuigen	Waar doe jij dingen omdat het moet, niet omdat je wilt?
7. Klagen & Creatie	Frequentie van klagen, negativiteit in gesprekken, "ja maar"-reacties	Waar klaag jij over ?
8. Waarde & Impact	Klanttevredenheid, waardeperceptie, bijdrage aan anderen	Wat creëer jij concreet voor anderen met je werk?

Privé

1. Identiteit & Zelfbeeld	Hoe jij jezelf omschrijft (labels), congruentie tussen denken – doen – zijn	Wie bèn jij echt als niemand kijkt – en ben je daar trots op?
2. Focus & Aanwezigheid	Aantal keren per dag afgeleid, rust in hoofd, mindful gedrag	Waar ben jij fysiek aanwezig maar mentaal afwezig?
3. Levenskwaliteit & Balans	Score op tevredenheid (1–10) in tijd, vrijheid, rust, plezier	Waar saboteer jij je eigen geluk door ‘nog even’ te moeten presteren?
4. Interne Wereld Dialoog & Zelfvertrouwen	Hoe je met jezelf praat, mate van zelfkritiek, herstel na fouten	Zou jij met iemand willen omgaan die met jou praat zoals jij met jezelf praat?
5. Dankbaarheid & Voldoening	Momenten van waardering per dag, focus op tekort vs overvloed	Kijk jij meer naar wat ontbreekt dan wat aanwezig is?
6. Richting & Zingeving	Helderheid op visie, doelen buiten werk, motivatie	Leef jij met richting of laat je je leiden door omstandigheden?



Wat wil je creëren?

- Waar sta jij over 13 weken?
- Wat heb je dan wat je nu niet hebt?
- Wat ben je gestopt wat je eigenlijk al lang wist dat je moest stoppen?
- Wie ben je dan wie je nu niet bent?

Wat is jouw punt B?

Wat is het doel achter het doel?

- Waar sta je nu?
- Waar heb je last van?
- Waar ben je ontevreden over?
- Waar klaag je over?

Bedankt!