Vitaal Visie

WAAR STA JE VOOR OP?

MIJN VITALE BLIK

VITALITEIT · POSITIEVE GEZONDHEID · IKIGAI · LEEFSTIJL

Een blik op hoe het met je gaat en wat je als eerste anders wilt doen. Invullen kan op papier of op je scherm. Neem het mee naar een gesprek of naar coaching.

VOOR: 12 TOT 16 JAAR

E info@vitaal-visie.nl

W www.vitaal-visie.nl

JAN WILLEM LEIDEKKER

TRAINER · COACH · ONTWIKKELAAR

WELKOM

ZO WERKT HET

Even stilstaan. Hoe gaat het met je, wat wil je graag en wat kan een eerste kleine stap zijn? Je krijgt **inzicht**, **overzicht** en **uitzicht**. Mijn Vitale Blik is gebaseerd op **Positieve Gezondheid**: gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Wil je verder, dan kijk je ook naar wat je 's ochtends uit bed haalt, met **ikigai**, en naar je **leefstijl**.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw beeld, nu.

NAAM _____ DATUM _____

ZO LOOP JE ER DOORHEEN

1. **INZICHT**
   Je geeft zes onderdelen van je gezondheid een cijfer. Zo zie je in één plaatje hoe het nu gaat.

2. **OVERZICHT**
   Je kijkt wat voor jou belangrijk is en wat aandacht verdient.

3. **UITZICHT**
   Je kiest een wens en een eerste kleine stap, en kijkt wat je zelf kunt doen en wat er in je buurt is dat kan helpen.

4. **VERDIEPING, OPTIONEEL**
   Wat brengt jou in beweging, en wil je aan je leefstijl werken?

TIJD EN PLEK

Reken op ongeveer 15 minuten voor de kern. De verdieping is optioneel. Zoek een rustig moment en een plek waar je even niet gestoord wordt. Je hoeft niet alles in één keer te doen.

PAPIER OF SCHERM

Print de pagina's en vul in met pen. Of vul de velden op je scherm in en sla het bestand op. Je typt één regel per veld, met Tab ga je naar het volgende. Op je scherm kleurt je gezondheidsoppervlak vanzelf in als je je cijfers kiest. Dat werkt in Adobe Acrobat Reader. Lukt het niet in jouw pdf-lezer? Teken het vlak dan met pen.

NEEM HET MEE

Neem je ingevulde Vitale Blik mee naar een gesprek met je huisarts, een vitaliteitscoach, de HR-deskundige op je werk of een andere professional, of naar coaching bij Vitaal-Visie. Je hoeft niets te delen wat je niet wilt delen. Alles wat je invult blijft in dit bestand, bij jou.

ACHTERGROND

POSITIEVE GEZONDHEID

Vitaal Visie

Positieve Gezondheid kijkt niet alleen naar ziekte en klachten, maar ook naar wat je kunt en wat je wilt. De omschrijving komt van Machteld Huber: het vermogen om je aan te passen en zelf regie te voeren bij de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Het Institute for Positive Health (iPH) maakte er zes dimensies van: zes onderdelen van gezondheid. Samen vormen ze je **gezondheidsweb**. Op de volgende pagina geef je ze een cijfer.

MIJN LICHAAM

Je goed voelen, Energie hebben, Gezond eten, Lekker slapen, Sporten en bewegen, Geen lichamelijke klachten, Geen pijn, Uiterlijk.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er in jouw leven van: je goed voelen, energie hebben en goed eten, slapen en bewegen?

MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

Omgaan met gevoelens, Jezelf accepteren, Je aan kunnen passen, Positief in het leven staan, Je grenzen kennen, Omgaan met tegenslagen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: omgaan met je gevoelens, positief in het leven staan en je grenzen kennen?

NU EN LATER

Kijken naar de toekomst, Cultuur en geloof, Doelen en dromen hebben, Keuzes maken, Jezelf kennen, Voorbeelden hebben.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: doelen en dromen hebben, keuzes kunnen maken en jezelf kennen?

LEKKER IN JE VEL ZITTEN

Genieten, Gelukkig zijn, Vrolijk zijn, Fijne omgeving ervaren, Zin hebben om dingen te doen, Steun en begrip van anderen krijgen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: genieten, gelukkig zijn en steun en begrip van anderen krijgen?

MEEDOEN

Vrienden en vriendinnen, Erbij horen, Niet gepest worden, Doen wat je zelf wil, Meekomen met anderen, Op je eigen manier bijdragen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: vrienden hebben, erbij horen en kunnen doen wat je zelf wilt?

DAGELIJKS LEVEN

Naar school gaan, Jezelf kunnen zijn, Vrije tijd hebben, Voor jezelf zorgen, Normaal kunnen zijn, Geen beperkingen voelen, Niet roken, alcohol of drugs gebruiken.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van: jezelf kunnen zijn, vrije tijd hebben en goed voor jezelf zorgen?

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID · IPH

Op de website van iPH vul je het spinnenweb regelmatig in en stel je jezelf vier vragen: wat valt op, wat is belangrijk, wat wil ik veranderen, wat is een eerste stap? Mijn Vitale Blik volgt dezelfde vragen en voegt de vijf ikigai-leefregels toe.

Bekijk de animatie van iPH

Vragenlijst online: www.mijnpositievegezondheid.nl

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health

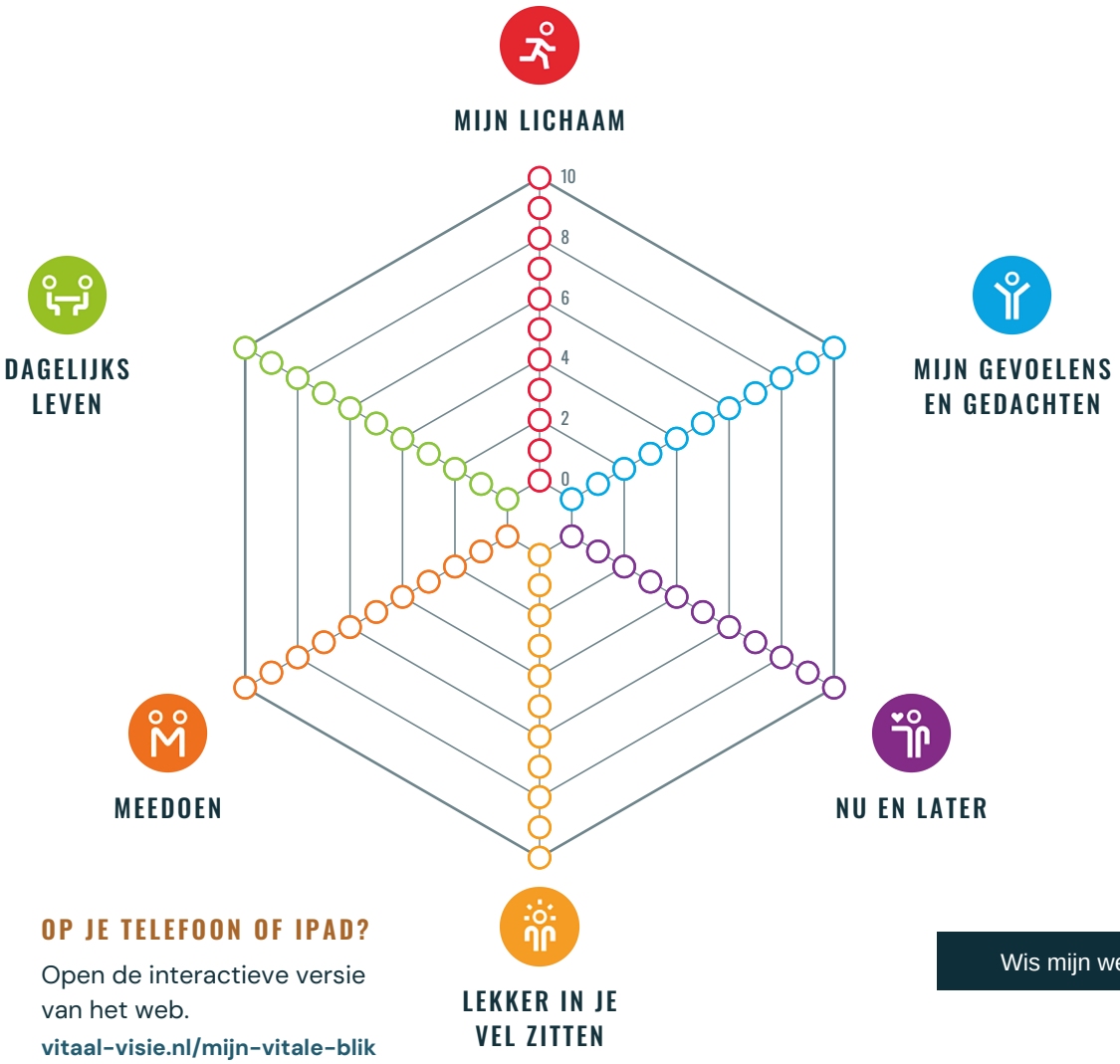
INZICHT

HOE GAAT HET NU?

Vitaal Visie

Hieronder zie je zes onderdelen van jouw gezondheid. Bij elk onderdeel staan onderwerpen. Geef elk onderdeel een cijfer van **0 tot 10**. Een 0 staat voor afwezigheid, een 10 voor maximaal aanwezig. Vul in wat jij zelf vindt, niet wat een ander wil horen.

Op papier: zet een kruisje bij je cijfer, verbind de punten en kleur het vlak in. **Op je scherm:** klik op het rondje bij je cijfer, je vlak kleurt vanzelf mee.



OP JE TELEFOON OF IPAD?

Open de interactieve versie van het web.
vitaal-visie.nl/mijn-vitale-blik

Wis mijn web

EERLIJK, NIET MOOI

Een 6 kan prima zijn. Een lage score is geen falen, het is een aanwijzing. Twijfel je? Neem het eerste cijfer dat in je opkomt.

NIET ALLES TELT GELIJK

Wat jij belangrijk vindt, bepaalt wat meer aandacht verdient. Een lage score is soms prima.

JOUW OVERZICHT

Samen vormen je cijfers een vlak. Een groot, rond vlak geeft ruimte en veerkracht. Een inham laat zien waar je minder houvast hebt. Het is geen meting, maar een beeld van nu.

HIER WIL IK OVER PRATEN

- ☐ Mijn lichaam
- ☐ Mijn gevoelens en gedachten
- ☐ Nu en later
- ☐ Lekker in je vel zitten
- ☐ Meedoen
- ☐ Dagelijks leven

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health

WAT IS BELANGRIJK?

Kijk naar je web. Wat is hoog, wat is laag, wat verrast je? Een lage score zegt iets over hoe het nu gaat, niet over wie je bent. Kort is genoeg.

01 Wat is voor mij belangrijk?

Belangrijk is niet hetzelfde als laag scoren. Wat wil jij graag behouden of versterken?

02 Wat verdient meer aandacht?

Kies wat je nu energie geeft om aan te werken, ook als het niet het laagste cijfer heeft.

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is

Staat er een onderwerp niet bij dat voor jou wel belangrijk is? Schrijf het hier op.

ACHTERGROND

IKIGAI IN VIJF LEEFREGELS

Vitaal Visie

Ikigai is een oosterse filosofie. Ze bestaat uit vijf principes, volgens Ken Mogi, die je kunt zien als leefregels voor een gezond bestaan. Het woord betekent ongeveer: waar je 's ochtends voor opstaat. Geen groot levensdoel, maar waarde in het alledaagse. Je hoeft ze niet allemaal te hebben. Eén leefregel is vaak genoeg om mee te beginnen.



1 KLEIN BEGINNEN *Aandacht voor de details die ertoe doen*

Grote veranderingen beginnen met een klein, zorgvuldig gedaan begin. Een eerste kop koffie met aandacht, vijf minuten buiten.

Vraag: *Wat is een klein begin dat ik vandaag kan maken?*

2 JEZELF LOSLATEN *Accepteer wie je bent, zonder oordeel*

Je hoeft jezelf niet steeds te meten aan anderen of aan je eigen strenge ideeën. Wie zichzelf accepteert, krijgt ruimte.

Vraag: *Waar mag ik wat milder zijn voor mezelf?*

3 HARMONIE EN DUURZAAMHEID *Jouw plek in het grotere geheel*

Je bent verbonden met mensen, natuur en de wereld om je heen. Wat je doet, mag ook vol te houden zijn voor jou en voor anderen.

Vraag: *Hoe past wat ik doe bij de mensen en de omgeving om mij heen?*

4 GENIETEN VAN KLEINE DINGEN *Vreugde in wat het dagelijks leven biedt*

Een warme douche, het licht in de ochtend, een goed gesprek. Kleine momenten tellen mee.

Vraag: *Welke kleine dingen maken mijn dag nu al goed?*

5 IN HET HIER EN NU ZIJN *Aanwezig zijn en je flow vinden*

Als je helemaal opgaat in wat je doet, verdwijnt de tijd. Dat is flow. Het begint met aanwezig zijn.

Vraag: *Wanneer ben ik helemaal in mijn element?*

UITZICHT

WAT WIL IK EN WAT KAN IK DOEN?

Vitaal Visie

Nu kijk je vooruit. Wat wil je graag, wat kun je zelf doen en wat is er in je omgeving dat kan helpen? Een wens is iets waar je naartoe wilt, geen opdracht. Hij mag klein zijn.

03 Wat wil ik de komende tijd? Een wens, en waarom die voor mij telt.

Een wens is iets waar je naartoe wilt, geen opdracht. Bijvoorbeeld: meer rust in mijn week, omdat ik dan energie overhoud voor de mensen die me dierbaar zijn.

04 Wat helpt mij daarbij? Kies de leefregels van ikigai die je helpen.

Eén is genoeg om te beginnen. Je mag er meer aanvinken.

- ☐ 1 **Klein beginnen**
  Aandacht voor de details die ertoe doen
- ☐ 2 **Jezelf loslaten**
  Accepteer wie je bent, zonder oordeel
- ☐ 3 **Harmonie en duurzaamheid**
  Jouw plek in het grotere geheel
- ☐ 4 **Genieten van kleine dingen**
  Vreugde in wat het dagelijks leven biedt
- ☐ 5 **In het hier en nu zijn**
  Aanwezig zijn en je flow vinden

WAAROM HELPT DEZE LEEFREGEL MIJ?

UITZICHT

MIJN EERSTE STAP

Vitaal Visie

Een wens wordt echt als je er iets kleins voor doet. Kies een stap die je deze week kunt zetten en die niet te veel vraagt. Zoek daarbij iemand die je aanmoedigt, en kijk wat er in je buurt is dat kan helpen.

05 Welke eerste kleine, concrete stap kan ik zelf zetten?

Klein genoeg om deze week te doen. Schrijf op wat, waar en wanneer.

06 Wie is hierin mijn supporter?

Iemand die vraagt hoe het gaat, met je meeloopt of je herinnert aan wat je wilde.

07 Wat is er in mijn buurt dat mij hierbij kan helpen?

Denk aan een wandelgroep, een inloopochtend, een buurthuis, een club of een professional. Weet je het nog niet? Schrijf dan op wat je zou willen vinden. Een professional kan je helpen zoeken.

VERDIEPING, OPTIONEEL

MIJN LEEFSTIJL

Vitaal Visie

Wil je aan je leefstijl werken? Dan helpt het om te kiezen waar je begint. Zes gebieden spelen een rol. Kies het gebied waar je als eerste iets aan wilt doen. Eén is genoeg. Je kleine stap staat al bij Uitzicht, pas die gerust aan.

VOEDING

Vooral water, drie maaltijden per dag en gezond tussendoor.

☐ HIER BEGIN IK

BEWEGING

Minstens een uur per dag bewegen, iets wat je leuk vindt.

☐ HIER BEGIN IK

VERBINDING

Vrienden die je accepteren, praten met iemand die je vertrouwt.

☐ HIER BEGIN IK

ONTSPANNING

Schermvrije momenten: muziek, een boek, buiten zijn.

☐ HIER BEGIN IK

MIDDELEN

Geen vapen, roken, alcohol of drugs. Let op je schermtijd.

☐ HIER BEGIN IK

SLAAP

Acht tot tien uur slapen en een uur voor bed je telefoon weg.

☐ HIER BEGIN IK

08 Wat gaat er al goed bij het gebied waar ik wil beginnen?

Kijk naar het gebied dat je hierboven hebt gekozen bij "Hier begin ik". Wat gaat daar nu al goed, hoe klein ook? Dat geeft houvast en energie.

DRIE UITGANGSPUNTEN

Neem kleine stapjes. Kijk naar wat al goed gaat. Heb geduld, want veranderen kost tijd.

Gebaseerd op het Leefstijlroer 12–18 jaar, Vereniging Arts en Leefstijl. Eigen omschrijvingen, iconen uit het Leefstijlroer.
Het Leefstijlroer is gratis te downloaden: artsenleefstijl.nl/leefstijlroer

VERDER

MIJN ELEMENT EN EEN GESPREK

Vitaal Visie

Nog één vraag, los van leefstijl: wat brengt jou in beweging? Wat je hier opschrijft kan helpen bij je wens en je eerste stap. Daarna is je Vitale Blik klaar. Het is een goed begin voor een gesprek, met een professional of met iemand die je vertrouwt. Je beslist zelf wat je laat zien.

09 Wanneer ben ik helemaal in mijn element?

Denk terug aan een moment van de afgelopen weken waarop je jezelf was, energie kreeg en de tijd vergat. Wat deed je toen, en met wie? Bijvoorbeeld: buiten zijn en even niets hoeven, iets met mijn handen maken, iemand helpen een stap te zetten.

10 Waar wil ik het over hebben in een gesprek?

Bijvoorbeeld iets wat je opviel, een vraag, of hulp bij je eerste stap.

VOOR PROFESSIONALS

Gebruik Mijn Vitale Blik als gesprekstarter in zorg, welzijn, coaching of op het werk. Laat het web vooraf invullen en begin het gesprek bij de persoon, niet bij het probleem. Drie vragen die werken: wat is voor jou belangrijk, wat wil je en wat is een eerste kleine stap?

WAT BEWEEGT JOU?

Wil je je Vitale Blik met Vitaal-Visie bespreken? Neem contact op met Jan Willem Leidekker via:

E info@vitaal-visie.nl
W www.vitaal-visie.nl

SCAN EN LEES MEER

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health