



Werkboek

**Betekenis
Lichamelijke
klachten**

Jolanda Pouwels
"De oplossing zit al in jezelf" 

Voor je ligt het werkboek lichamelijke klachten.
Dit werkboek is bedoeld om inzicht te krijgen in
waarom jouw klachten zich bevinden waar ze zich
bevinden, zoals bijvoorbeeld in je linker pols en in ook
in je rechterknie.

De locatie waar de pijn of de ontsteking zit vertelt je
namelijk iets over de inhoud van je conflict.

In dit werkboek vind je de meest voorkomende
onderdelen van het lichaam waar reuma & fybro
kunnen voorkomen en de betekenis daarvan.

De volgorde is vanaf je hoofd naar je voeten.

Wil je erachter komen waarom jouw knie steeds zo
pijn doet, vul dan elke keer dat je kniepijn hebt de
vragen in achter de pagina waar de knie beschreven
wordt. Op die manier ga je op een gegeven moment
een patroon herkennen en kun je herleiden welke
situatie een conflict veroorzaakt.

Door dit helder te krijgen kan je aan de slag gaan met
het doorvoelen van de bijbehorende emoties en
overtuigingen die daar weer onder zitten.

Liefs,
Jolanda

Ik ben niet medisch onderlegt. Ik geef geen medische
adviezen. Jij hebt altijd zelf de verantwoordelijkheid voor de
keuzes die je maakt.

Waar openbaart zich het conflict in de spieren, boten en of pezen?

De functionaliteit van je ledematen koppelt aan de gevoelsinhoud van je conflict.

Met je nuchtere verstand kun je dus al een heel eind komen als je ergens last hebt.

Bijvoorbeeld:

Handen : Iets niet aan kunnen pakken, iets niet af kunnen weten. Niet handig zijn.. enz

Voeten: Iets willen vertrappen of ergens tegen aan willen trappen. Niet kunnen gaan staan voor wie je werkelijk bent.


In dit werkboek vind je alle ledematen uitgeschreven.

Spielen, pezen, botten, kraakbeen

Waarom uit het ene conflict zich in de botten en het andere in de spieren?

Dit heeft te maken met de ernst van het conflict. Hoe intenser jij het conflict beleeft, hoe dieper liggend en sterker bindweefsel zal reageren op het conflict.

De intensiteit van het conflict bepaald ook hoe snel je lichaam in aanpassing gaat.



**Functionele aspecten
van schedel tot
voetzool**

Schedel

Associaties:

**Ik ben niet slim genoeg
Ik ben stom,
Ik heb niet genoeg diploma's**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Gezicht

Associaties:

**Zelfbeeld,
beeld over mezelf,
mijn faam,
reputatie, klap in je gezicht**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:


Voorhoofd

Associaties

**Intelligentie,
zelfbeeld**



Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Kaak

Associaties


Ik heb te klein / te grote kaak/ kin.

Ik kan niet goed kauwen, het is te zwak / pijnlijk, etc.

**Niet kunnen toebijten of van zich afbijten
Onzeker i.v.m. praten, jezelf uiten**



Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Nek

Associaties


Dit is een oneerlijke situatie, ik ervaar het als onrechtvaardig, dit is niet correct, het is unfair.

Ik kan niet opkomen voor mijn gelijk, voor mijn waarheid. ik kan hier geen JA op knikken. Kan ook morele issue zijn.

Ik moest ergens mee akkoord gaan maar kon geen nee zeggen



Jolanda Pouwels

De oplossing zit of in jezelf 

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Schouders

Associaties


Ik kan mijn schouders er niet onderzetten, oftewel ik kan niet goed ondernemen. ik heb teveel verantwoordelijkheden, teveel op mijn vork, ik kan dit niet (meer) dragen.

Kan ook zijn: ik ben terechtgekomen op een doodlopende weg, op een dood punt.

Ik ben niet erkend als X of Y. Ik wil dat men mij steunt. Ik verdien geen liefde en aandacht. Ik ben geen goede moeder, partner, verzorger, etc.



Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Bovenarm

Associaties

**Ik ben geen goede moeder,
partner,
verzorger,
etc.**



Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Elleboog

Associaties

Ik kan iets niet goed onthouden, ik kan niet goed tennissen, volleyballen. Ik kan iets niet goed dragen.

Ik moet iets doen, werkzaamheden meestal, met inspanning. Ik kan niet in mijn armen sluiten, vasthouden, optillen

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Armen

Associaties

**Ik kan niet op hem/haar leunen,
ik kan dit probleem niet afwenden,
ik kan mezelf niet beschermen.**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Pols

Associaties

Ik ben ergens niet handig in, ik kan niet met mijn vuist op tafel staan (figuurlijk).

Situaties waar men zijn of haar eigen gevoelens ontkent.

Bemiddelaarsconflict, ik zit altijd tussen 2 partijen.

Of conflict wanneer men aan de kant wordt gezet of iemand aan de kant moet zetten

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Handen

Associaties

Ik kan iets niet goed afhandelen, behandelen, iemand of situatie, ik kan niet goed piano spelen, repareren, handwerk doen, hobby uitoefenen, etc.

**Ik ben ergens niet handig in.
Kan ook met autoriteit te maken hebben.**

Iets weggooien (figuurlijk kan ook) en er niets voor terug krijgen, dus met lege handen naar huis.

Het lukt niet om iets voor elkaar te krijgen, waar te maken.

**Ergens niet goed in zijn met je handen.
Het is te zwaar voor mij, kan het niet in mijn handen dragen.**

Vaak ontkenning van eigen prestaties om te overleven.

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Borstbeen

Associaties

**Ik heb borstkanker gehad,
ik ben niet meer waardevol,
gezond, sterk, goed genoeg.**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Ribben

Associaties

Bescherming, Onzeker of niet sterk genoeg in mijn gezin, familie.

"Ik voel me niet geliefd, niet gewaardeerd",

Je ribben niet mooi vinden

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

RUG

Associaties

(In het algemeen): Ik ben afgewaardeerd, ik val onder categorie B, om welke reden dan ook.

Ik ben niets waard, mij lukt niets (meer).

Ik ben ziek geworden en mijn hele gezondheid is waardeloos.

Ik ben overbodig. Ik ben slechts een last voor anderen.

Mijn leven is nutteloos. Hoe lager de rugklachten hoe meer men zich afwaardeert!

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Lage rug klachten

Associaties

Ik kan mezelf nu helemaal afschrijven, ik doe er niet meer toe.

Ik moest alles alleen doen, ik kan op niemand rekenen, leunen, ik heb geen steun.

Seksuele conflicten, ik ben niet goed in intimiteit. Ik ben een slachtoffer.

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamenlijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Stuitje

Associaties

Ik kan op niemand rekenen, leunen.

**Het laatste stuk bot:
Ik kan niet goed vrijen, mijn seksleven
is een ramp bv omdat ik impotent ben**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Heupen

Associaties

Ik kan iets niet (meer) doen/uitvoeren, teweeegbrengen.

Ik kan deze situatie niet uit zijn standpunt halen, kan het niet laten kantelen.

Ik kan hier niet mee overweg.

Ik krijg het niet voor elkaar.

Ik kom niet vooruit.

Ik kan geen eerste stap zetten.

Onzeker/ niet goed/ niet sterk genoeg gevoel i.v.m. tegenwerking, verzet, strijd. Kan ook seksueel gerelateerd.

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Bekken en schaambeen

Associaties

Seksueel misbruik, erectiestoornissen, niet "presteren" zoals verwacht, erachter komen dat de partner een affaire heeft, seksuele afwijzing, zich onder de gordel gedevalueerd voelen,

Niet zwanger raken, miskramen, een hysterectomie (verwijdering baarmoeder).

Diagnose prostaat kanker, een prostaatoperatie of urine-incontinentie zou het conflict kunnen uitlokken

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Bovenbeen

Associaties

Dit schiet niet op, ik kan dit niet, dit wil me niet lukken, ondanks dat ik het vaker probeer.

Ik ben niet capabel om dit te doen, te volbrengen.

Ik kan dit niet tot het einde volhouden.

**Vaak is er een gevoel van pech hebben wat leidt tot ruzie of tegenspraak.
Verzet en onzekerheid**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Knie

Associaties

Ik kan niet goed sporten.

**Ik ben verslagen (in sport)
Ik heb geen vrij verkeer (letterlijk of
figuurlijk)**

**Ik kan niet komen waar ik graag wil.
Ik kom niet van A naar B**

**Ik kom niet vooruit. Ik kan niet
stromen met het leven.**

**Ik stuit mijn knie tegen iets, er staat
iets in de weg. Ik word belemmerd in
mijn beweegruimte.**

**Kan ook te maken hebben met
dwangmatig gehoorzaam zijn, iets wat
een verplichting is.**

**Ik kan niet mijn ruimte innemen. ik
moet zwichten.**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Scheenbeen

Associaties

**Ik kan niet goed dansen, rennen, etc.
ik kan niet goed uit een situatie
stappen.**

**Ik ben erin gestapt, ingetrapt waar ik
niet uit kan komen, klimmen, stappen.**

**zo'n grote afstand kan ik niet lopen,
rennen, het is teveel voor mij.**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Enkel

Ik ben niet goed in een eind rennen.

Ook vaak sport gerelateerd.

Ik voel me uit elkaar gescheurd, moet ik blijven of moet ik weg?



Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Achilles-pees

Associaties

**Ik kan niet snel genoeg rennen,
hardlopen of niet ver genoeg rennen**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Voet

Associaties

**Ik kan niet staan voor wie ik ben,
mezelf representeren.**

**Ik kan niet dansen, daarom heb ik iets
belangrijks verloren.**

**Ik kan niet opschieten, ballet les
volgen, iemand schoppen, iemand
ontslaan, ergens intreden, evenwicht
houden, springen, trappen lopen,
manoeuvre uitvoeren.**

**Ik ben in deze situatie niet goed
genoeg.**

**Ik ben niet capabel om zover te
komen.**

**Ik kan iets niet goed genoeg doen, met
mijn voet.**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Voetzool

Associaties

Ik kan niet staan voor wie ik ben, op de weg waar ik loop, ergens op stappen, kapot stappen.

Ik kan niet op mijn tenen staan of mijn tenen belasten, ik kan niet aan de slag gaan met... met ergens uitstappen.

Ik ben te klein qua formaat, lengte.

**Moeder thema's
Denk ook aan contact met moeder
aarde.**

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Start datum klachten:

Eind datum klachten:

Wat heb je lichamelijk gevoeld? :

Wat heb je emotioneel gevoeld? :

Welke situatie kun je eraan koppelen:

Dit werkboek is geschreven door Jolanda Pouwels en hoort bij het 30 dagen programma voor reuma en fybro.

Contact: 30dagen@jolandapouwels.com

Jolanda is niet medisch onderlegt en geeft geen medische adviezen.

Jouw (medische) keuzes zijn altijd en op elk moment jouw eigen verantwoording

Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 