Pijnvrij screening vragenlijst.

Vul de volgende vragen zo eerlijk mogelijk in, zodat we goed kunnen inschatten of het pijnvrij traject iets voor jou is.

1. Heb je pijnklachten voor langer dan 2 maanden?
2. Kan je iets meer vertellen over het verloop van je klachten en waaruit ze bestaan?
3. Heb je naast de pijnklachten last van de volgende symptomen?
- veel moe

- futloos gevoel

- slecht slapen

- maag en darmklachten

- angstklachten

- veel piekeren of zorgen maken.

1. Heb je het E-book gelezen? [Klik hier voor de link](https://to-the-core.nl/index.php/gratis-e-book-hoe-overwin-ik-mijn-chronische-pijn/)
2. Hoe sta je tegenover het idee dat veruit de meeste chronische pijnklachten een gevolg zijn van een overprikkeld zenuwstelsel?
3. Als je zou mogen dromen en alle beperkende gedachtes even terzijde sluit, hoe zou jou leven er uit zien, als je tevreden bent met de uitkomsten van dit traject?
4. Hoe hoog is de prioriteit om dit te bereiken. Geef een cijfer tussen de 1 (niet belangrijk) en 10 (hoogste prioriteit).
5. Herken je jezelf in een van de volgende profielen?
	1. Ik leef al een lange tijd in overlevingsstand.
	2. Ik ben een rots in de branding voor mijn omgeving en sta altijd voor iedereen klaar. Echter is er weinig plek voor mijn gevoelens. Deze parkeer ik.
	3. Ik ben een perfectionist. Ik heb een hoog verantwoordelijkheidsgevoel.
	4. Ik voel me vaak verantwoordelijk voor andermans gevoelens en vind mijn gevoelens daaraan ondergeschikt.
6. Ik ben bereid om te veranderen en met een open mind dit traject in te gaan?
7. Ik ben 100% gecommitteerd om zo veel mogelijk resultaat te behalen uit dit traject.

*Stuur de antwoorden van deze vragen naar:* *info@to-the-core.nl*

*Laat je naam, e-mailadres en telefoonnummer achter en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op.*