



Haptotherapie vragenlijst (HV14)

Veertien vragen over de afgelopen week (score 1 t/m 5)

Omcirkel uw antwoord per vraag

1	Hoe tevreden was u over uw levenswelzijn? (volkomen ongelukkig - super gelukkig)	1	2	3	4	5
2	Hoe verliep uw lichamelijk bewegen? (onhandig en stijf - soepel en harmonieus)	1	2	3	4	5
3	Hoe was uw spierspanning? (zeer hoge spierspanning - ontspannen)	1	2	3	4	5
4	Had u zelfvertrouwen? (zeer onzeker - vol zelfvertrouwen)	1	2	3	4	5
5	Schrok u bij lichamelijk contact? (heel erg - helemaal niet)	1	2	3	4	5
6	Had u vertrouwen in uw medemens? (zeer wantrouwend - vol vertrouwen)	1	2	3	4	5
7	Ging u uit van uw eigen capaciteiten? (paste mij erg aan - volgde mijn eigen koers)	1	2	3	4	5
8	Hoe verliep het contact met anderen? (afstandelijke - persoonlijk, diepgaand)	1	2	3	4	5
9	Ervaarde u vrijheid in uw leven? (zeer beperkt - onbevangen en vrij)	1	2	3	4	5
10	Voelde u zich verantwoordelijk voor uw eigen leven? (werd geleefd - ging mijn eigen gang)	1	2	3	4	5
11	Heeft u van het leven genoten? (het was niet leuk - volop genieten)	1	2	3	4	5
12	Heeft u de mensen die u dierbaar zijn, aangeraakt? (helemaal niet - heel vaak)	1	2	3	4	5
13	Werd u aangeraakt door mensen die u dierbaar zijn? (helemaal niet - heel vaak)	1	2	3	4	5
14	Voelde u innerlijke rust? (nooit - altijd)	1	2	3	4	5