

Oefening 6.1

JE EIGEN VOLLEHOOFDENCHECKLIST



1.	Nadenken lukt niet goed meer.	
2.	Opletten wordt moeilijk. Ik kan mijn aandacht er niet goed meer bijhouden.	
3.	Ik begrijp niet goed meer wat mensen tegen me zeggen. Ik hoor ze wel praten maar begrijp niet meer goed wát ze eigenlijk zeggen. Het gaat langs me heen.	
4.	Het wordt moeilijker om te begrijpen wat ik lees.	
5.	Ik voel me moe in mijn hoofd.	
6.	Mijn hoofd voelt zwaarder aan en ik wil het even laten uitrusten.	
7.	Mijn hoofd voelt warmer aan en wordt roder.	
8.	Ik ben stiller geworden en zie er bleekjes uit.	
9.	Ik voel me hangerig.	
10.	Ik wiebel en friemel meer.	
11.	Ik erger me sneller en kan niet goed meer tegen een grapje.	
12.	Ik ben mopperig en zeurderig en krijg sneller ruzie.	
13.	Ik kom niet goed meer uit mijn woorden.	
14.	Ik vergeet van alles.	
15.	Problemen oplossen lukt me niet meer.	
16.	Ik voel dat ik moet huilen.	
17.	Het lukt niet meer om te vertellen wat ik voel en denk.	
18.	Ik denk dingen als: <i>“Laat me met rust!”</i> , <i>“Ik zit vol”</i> , <i>“Ik snap er helemaal niets meer van!”</i> , <i>“Ik kan er niet meer tegen!”</i> , <i>“Ik wou dat mijn hoofd eraf was”</i> , <i>“Ga toch weg allemaal!”</i> , <i>“Ik wil hier weg!”</i>	
19.	Ik kan niet meer tegen drukte om me heen.	
20.	Ik heb hoofdpijn.	
21.	Ik zucht vaker.	
22.	Ik kan er niet tegen dat er plotseling wat verandert.	
23.	Inslapen lukt niet omdat ik niet kan stoppen met denken.	
24.	Ik kan niet meer stoppen met datgene waar ik mee bezig ben omdat er niets nieuws meer in mijn hoofd kan.	
25.	Ik doe eerder bazig en kortaf.	