



MV

*De Systeem Audit
Jouw Biologische Nutmeting
Logboek*

VAN FUTLOOS LIJF NAAR ENERGIEK WIJF

@mariska.de.vries

Dit is je startpunt. Geen aannames, geen schattingen. Je scoort jezelf op twaalf punten op basis van wat er de afgelopen vier weken structureel speelt. De uitkomst bepaalt waar je begint.

DE KPI-SCHAAL

SCORE	FREQUENTIE	STATUS
1 punt	Nooit	Loopt Gesmeerd
2 punten	Zelden	1 - 2 x per maand
3 punten	Regelmatig	1 - 2 x per week
4 punten	Vaak	3 - 5 x per week
5 punten	Structureel	Dagelijks



AFDELING 1: DE DIRECTIE-ETAGE

Helderheid van de boardroom en de scherpste van je strategisch denkvermogen

- Ochtendmist Ik start de dag met een mistig gevoel in mijn hoofd dat niet direct optrekt.
- Middagdip Na de lunch keldert mijn energie en heb ik suiker of cafeïne nodig om de middag door te komen.
- Gefragmenteerde focus Ik word constant afgeleid door interne ruis en kom niet in een flow, ook niet als de agenda het toelaat.
- Lege batterij Aan het einde van de werkdag is er niets meer over voor mijn privéomgeving.

SUBTOTAAL SCORE AFDELING 1: _____

Notities



AFDELING 2: DE BOARDROOM

Impact van stresshormonen en biochemische weerbaarheid

- Nachtelijk ontwaken Ik word 's nachts wakker, vaak rond 03:00 uur, en mijn brein staat direct aan.
- Kort lontje Ik ben sneller prikkelbaar of emotioneel dan past bij wie ik normaal ben.
- Gejaagdheid Ik voel een gejaagdheid in mijn lijf, ook als er objectief gezien geen reden voor is.
- Vetopslag rond de taille Ik merk ongewenste vetopslag rond mijn middel die er eerder niet was.

SUBTOTAAL SCORE AFDELING 2: _____

Notities



AFDELING 3: DE WERKVLOER

Kwaliteit van de interne logistiek en supply chain

- Opgeblazen gevoel Ik heb aan het einde van de dag een opgeblazen of gespannen gevoel in de buik.
- Vage lichamelijke signalen Ik heb last van onrustige huid, stijve gewrichten of onverklaarbare jeuk.
- Traag herstel Mijn fysieke herstel na inspanning of een intensieve werkweek duurt aanzienlijk langer dan vroeger.
- Wilskrachtverlies Aan het einde van de dag zeg ik ja tegen dingen waar ik eerder nee tegen zei. Mijn systeem is te vermoeid om weerstand te bieden.

SUBTOTAAL SCORE AFDELING 3: _____

Notities



TOTAALSCORE:

Afdeling 1: _____ +
Afdeling 2: _____ +
Afdeling 3: _____ +
Totaal: _____ =

HET RESULTAAT: JOUW OPERATIONELE STATUS

- 12 tot 25 punten | Stabiele Operatie
Je systeem is veerkrachtig. Je bent hier voor de fine-tuning. Gebruik de CEO-methode om je voorsprong te houden nu de biochemie na je veertigste verschuift.
- 26 tot 45 punten | Roofbouwfase
Je draait op karakter, niet op energie. De reserves raken op en de interne logistiek vertoont serieuze lekken. Start met Module 1 en 2 om de rust in de boardroom te herstellen.
- 46 tot 60 punten | Noodstroom
Je systeem draait op de reserves van de reserves. Kijk naar je subtotalen per afdeling. De hoogste score bepaalt je startpunt. Bij twijfel: begin altijd bij Module 1. De boardroom kan pas functioneren als de basis op orde is.

TOTAAL SCORE : _____

Notities

