



Back to Safety

Jouw persoonlijke voortgangsrapport

PERIODE

1 sep - 11 okt 2026





Mijn voortgang

Gegenereerd op 13-10-2026

Samenvatting

2

Reeks

23

Sessies

77

Oefentijd (minuten)

+0,6

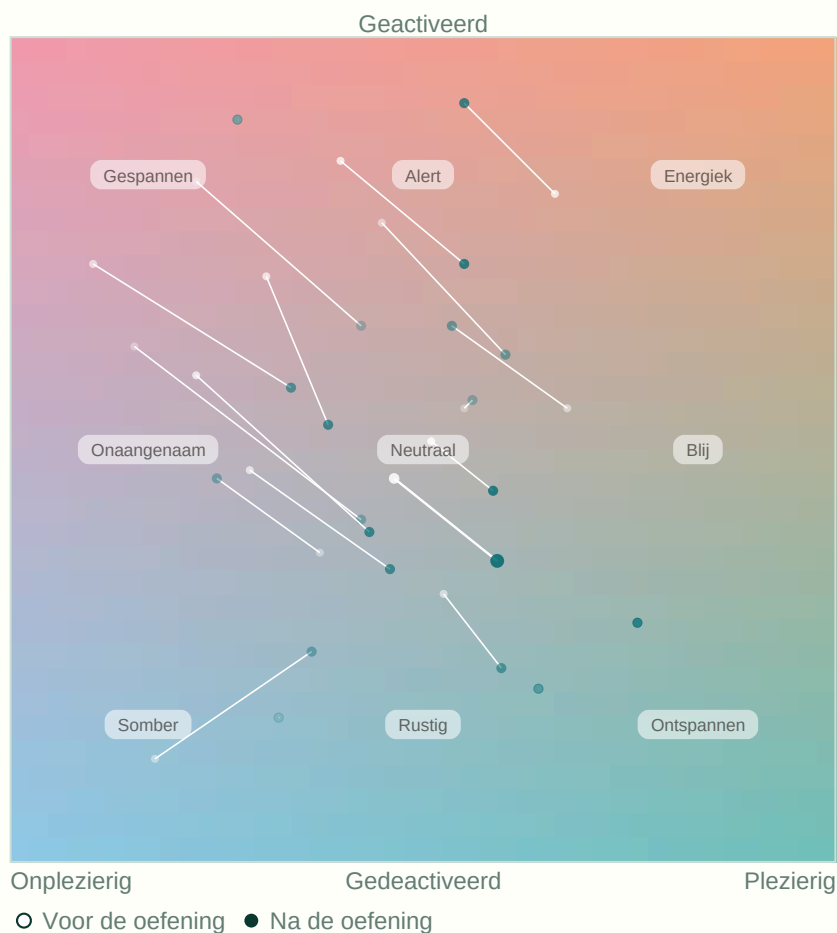
Gemiddelde
stemmingsverbetering

Stemmingsverbetering is het gemiddelde verschil tussen voor en na de oefening, in punten op de Affect Grid-schaal van 1 tot 9, over 20 gemeten sessies. Bij minder dan 5 metingen laten we dit cijfer weg.

Jouw gevoelsverloop

Deze momentopnamen gebruiken twee scores van 1 tot 9: plezierigheid en activatie.

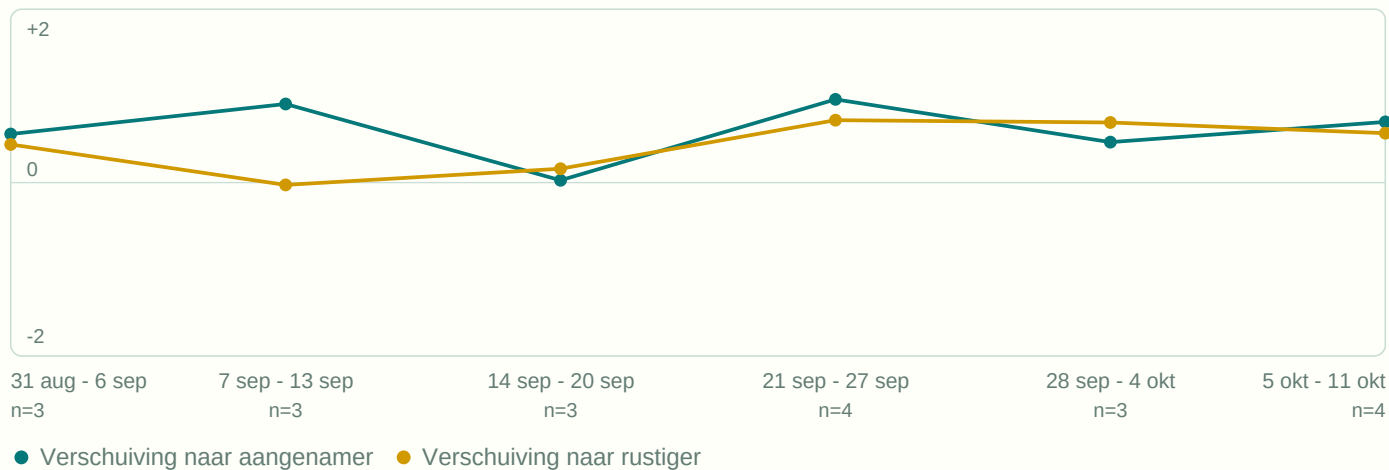
Ze zijn gebaseerd op het Affect Grid van Russell, Weiss en Mendelsohn (1989).





Trends over tijd - de laatste zes weken

De gemiddelde verschuiving per week, in punten op de Affect Grid-schaal van 1 tot 9. De grafiek loopt zes weken terug vanaf de laatste sessie binnen de gekozen periode. Weken met minder dan 3 metingen blijven leeg.

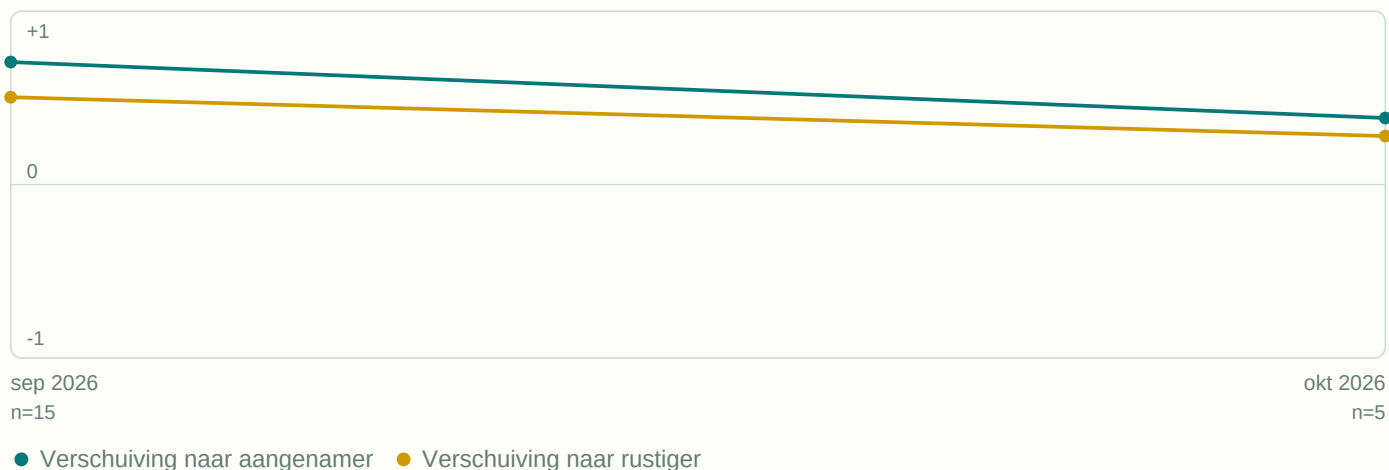


Schaal: -2 tot +2 punten (ingezoomd)

n = complete voor- en nametingen

Verloop over maanden

Dezelfde verschuiving, maar per kalendermaand over je hele oefengeschiedenis, hooguit de laatste twaalf maanden. Maanden met minder dan 3 metingen blijven leeg.



Schaal: -1 tot +1 punten (ingezoomd)

n = complete voor- en nametingen



Jouw oefenlijn in beeld

Jouw oefenmomenten in deze periode: 23 vastgelegd, waarvan 20 met een complete voor- en nameting.

Je kunt twee tijdsblokken vergelijken. Gemiddeld verschil in plezierigheid (na min voor): sep 2026 +0,7 (n=15), okt 2026 +0,4 (n=5).

Kijk gerust terug in je dagboek: welke oefenmomenten wil je herhalen?

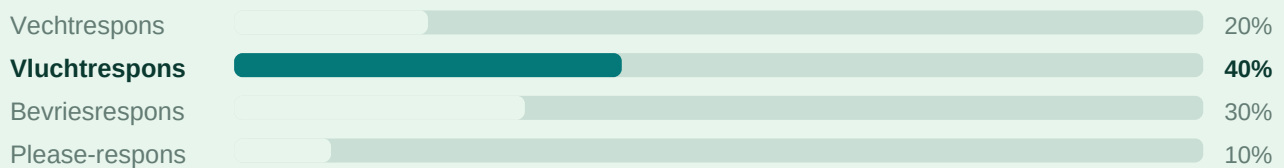
Voortgang bijhouden kan het behalen van zelfgekozen doelen ondersteunen (Harkin e.a., 2016).

Zenuwstelselprofiel

Fictieve quizuitkomst

Dit voorbeeld toont een verdeling van de vier quizthema's.

De quiz is een hulpmiddel voor reflectie, geen diagnose.



Voorbeeld met fictieve antwoorden; niet gebaseerd op een gebruiker.



Verdeling over de periode: 1 sep - 11 okt 2026

Balk en eerste getal: sessies. n = complete voor- en nametingen.



Laatste 7 dagen



Meest gebruikte oefening

Perifere blik

11 sessies

Favorieten

- Lichaamsscan
- Kalmerende ademhaling



Achtergrond

Je zenuwstelsel is trainbaar

Regelmatig oefenen werkt anders dan een keer heel hard je best doen. Het gaat om herhaling: elke keer dat je na spanning bewust ontspant, doorloop je hetzelfde patroon opnieuw. Veel mensen merken dat de weg terug naar rust daardoor korter wordt. Zo kun je stap voor stap ontdekken wat jou helpt om weer rust te vinden.

Er is ook goed nieuws over het bijhouden zelf: onderzoek naar voortgang volgen in psychologische behandeling ('progress feedback') laat zien dat mensen die hun eigen proces zichtbaar maken, vaker betere resultaten behalen en minder snel afhaken (de Jong e.a., 2021, Clinical Psychology Review). Zicht houden op jezelf is dus niet alleen prettig, het kan echt helpen. Een experimentele meta-analyse van 138 gerandomiseerde studies met 19.951 deelnemers vond daarnaast dat het bijhouden van voortgang het behalen van doelen vergroot ($d = 0,40$, 95% CI $[0,32, 0,48]$), met duidelijk sterkere effecten wanneer de voortgang daadwerkelijk wordt vastgelegd in plaats van alleen overdacht (Harkin e.a., 2016, Psychological Bulletin).

Blijf bij jezelf

Je hebt de afgelopen weken de tijd genomen om bij jezelf stil te staan. Wat een zenuwstelsel doet gaat niet in een rechte lijn, maar met vallen en opstaan, met goede en minder goede weken. Blijf oefenen, blijf vertrouwen op wat je al hebt opgebouwd, en blijf jezelf volgen. Elke check-in is een moment waarop je jezelf serieus neemt.

Bronnen

Harkin, B. e.a. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198-229. doi:10.1037/bul0000025.

Russell, J. A., Weiss, A. en Mendelsohn, G. A. (1989). Affect Grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 493-502. doi:10.1037/0022-3514.57.3.493.

de Jong, K. e.a. (2021). Using progress feedback to improve outcomes and reduce drop-out, treatment duration, and deterioration: A multilevel meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 85, 102002. doi:10.1016/j.cpr.2021.102002.



Mijn oefenmomenten en notities

Periode: 1 sep - 11 okt 2026

11 oktober 2026 om 12:00

Lichaamsscan

3 min · Aangenamer, Rustiger

Ik zat thuis op de bank en volgde de lichaamsscan. Na afloop voelde ik minder haast om meteen door te gaan.

5 oktober 2026 om 12:20

Perifere blik

2 min · Aangenamer, Rustiger

Vandaag rustig om me heen gekeken. Ik wil dit nog eens doen na een drukke werkdag.

23 september 2026 om 13:20

Perifere blik

2 min · -

Wel geoefend, maar vergeten om na afloop mijn gevoel in te vullen. Volgende keer wil ik daar even de tijd voor nemen.

12 september 2026 om 11:00

Lichaamsscan

3 min · Aangenamer, Actiever

Ik oefende na het werk. Tijdens de lichaamsscan dwaalde mijn aandacht af; daarna kon ik weer aandacht geven aan mijn lichaam.

6 september 2026 om 13:00

Perifere blik

2 min · Gelijk gebleven, Gelijk gebleven

Kort tussendoor geoefend. Ik merkte weinig verschil. Fijn dat ik toch even een pauze nam.



Mijn oefenmomenten en notities

Periode: 1 sep - 11 okt 2026

1 september 2026 om 11:00

Perifere blik

2 min · Aangenamer, Rustiger

Na een druk gesprek wilde ik even uit mijn hoofd komen. Door om me heen te kijken kreeg ik meer aandacht voor de kamer. De spanning was niet helemaal weg.